

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



TESIS

**ESTRÉS PERCIBIDO Y PERCEPCIÓN DE IMAGEN
CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS
EMPRESARIALES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
TACNA EN EL AÑO 2021.**

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Presentada por:

Luisa Alejandra Díaz Arbildo

Asesora:

Mgr. Glenda Rosario Vilca Coronado

TACNA-PERÚ

2021

Agradecimientos

Inmensamente a mis padres Luis y Teresa, quienes desde siempre me han brindado apoyo y soporte en este camino de crecimiento personal y profesional.

A mis hermanos, Clara y Luis, mis sobrinos Jorge y Valentina, mi cuñada Lizzie, quienes me escucharon y acompañaron durante el camino de esta investigación.

A mi casa de estudio la cual me ha brindado una formación de calidad, basada en conocimiento, ciencia y valores.

A la Mg. Glenda Vilca Coronado por brindarme sus conocimientos, y darme la confianza en este proceso, además de su paciencia.

A mis amigos, quienes siempre estuvieron ahí para escucharme y acompañarme durante todo este tiempo.

Al arte.

Dedicatoria

A Dios, por guiarme y cuidarme durante todo este camino profesional.

A mis padres, quienes siempre estuvieron apoyándome en cada paso que he tomado a lo largo de esta etapa de mi vida, acompañándome con amor y cariño desde siempre.

Al arte.

Título

Estrés Percibido y Percepción de Imagen Corporal en los Estudiantes de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Autor

Bach. Luisa Alejandra Díaz Arbildo

Asesora:

Mg. Glenda Rosario Vilca Coronado

Línea de Investigación

Medición de las condiciones de vida psicológica, social y cultural de la comunidad regional.

Sub Línea de Investigación

Salud y prevención

Contenido

Agradecimientos	ii
Dedicatoria	iii
Contenido	v
Índice de tablas	xi
Índice de figuras	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	15
Capítulo I: El Problema	17
1.1. Determinación del Problema	17
1.2. Formulación del Problema	20
1.2.1. Pregunta General	20
1.2.2. Preguntas Específicas	20
1.3. Justificación de la Investigación	21
1.4. Objetivos	22
1.4.1. Objetivo General	22
1.4.2. Objetivos Específicos	22
1.5. Antecedentes del Estudio	22
1.5.1. Antecedentes Internacionales.	22
1.5.2. Antecedentes Nacionales	25
1.5.3. Antecedentes Locales	27
1.5. Definiciones Básicas	29
Capítulo II: Fundamentos Teóricos Científicos del Estrés Percibido	33
2.1. Definición de Estrés	33
2.2. Tipos de Estrés	34
2.2.1. Eustrés	34

2.2.1. Distrés	35
2.3. Fuentes de Estrés	36
2.3.1. Factores Genéricos	36
2.3.1.1. Factores Externos de Estrés	36
2.3.1.2. Factores Internos de Estrés	37
2.3.1.3. Factores Moduladores	37
2.3.2. Factores Externos	37
2.3.2.1. Acontecimientos Vitales	37
2.3.2.2. Crisis	37
2.3.2.2. Trauma	37
2.3.2.2. Sobrecarga	38
2.3.3. Factores de Riesgo	38
2.3.3.1. Psicosociales	38
2.3.3.2. Bioecológicas	38
2.3.3.2.1. Funciones Orgánicas	39
2.3.3.2.2. Actividad Física	39
2.3.3.2.3. Factores Ambientales	39
2.3.3.3. Personalidad	39
2.3.3.3.1. Personalidad Tipo A	39
2.4. Modelos teóricos	40
2.4.1. Modelo de Estrés Percibido	40
2.4.2. La Teoría de Cannon – Bard	41
2.4.3. Teoría de Lazarus y Folkman	41
2.4.3.1. Evaluación Cognitiva	41
2.4.3.1.1. Primaria	42
2.4.3.1.2. Secundaria	42
2.4.3.1.3. Reevaluación	43
2.4.4. La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA)	43
2.4.4.1. Fase de Alarma	44
2.4.4.2. Fase de Resistencia	44
2.4.4.3. Fase de Agotamiento	45

2.5.	Consecuencias del Estrés	45
2.5.1.	Consecuencias Relacionadas con los Hábitos	45
2.5.2.	Efectos del Estrés en la Salud Física	46
2.5.3.	Efectos del Estrés en los Procesos Cognitivos y Salud Mental	47
2.5.4.	Reacciones Fisiológicas por Estrés	47
2.6.	Estrés en Estudiantes Universitarios	48
2.6.	Estrés y Pandemia	49
2.6.1.	Proceso de Adaptación al Estrés de Pandemia	50
2.7.	Factores Protectores Frente al Estrés en Pandemia	52
2.7.1.	Habilidades Sociales	52
2.7.2.	Habilidades Intrapersonales	52
2.7.3.	Resiliencia	52
2.7.4.	Redes de apoyo	53
2.7.5.	Actividades de Disfrute	53
2.8.	Estrategias de Medición del Estrés	53
2.8.1.	La Medición del Estímulo Estresante	53
2.8.2.	La Medición de la Percepción del Estímulo	54
2.8.3.	La Medición de los Cambios Fisiológicos del Sujeto Bajo un Estímulo Controlado	54
CAPITULO III: Fundamento Teóricos Científicos de la Percepción de la Imagen Corporal		55
3.1.	Definición de la Percepción de la Imagen Corporal	55
3.2.	Percepción	55
3.2.1.	Fases de la Percepción	56
3.2.2.	Canales de Percepción	56
3.3.	Percepción de la Imagen Corporal según Cooper et al	55
3.3.1.	Insatisfacción Corporal	57
3.3.2.	Preocupación por el Peso	57
3.4.	Componentes de la Percepción de la Imagen Corporal	57
3.4.1.	Perceptivos	58

3.4.2. Afectivos	58
3.4.3. Cognitivos	58
3.4.4. Conductuales	58
3.5. Construcción de la Percepción de la Imagen Corporal	59
3.5.1. Factores en la Construcción de Percepción la Imagen Corporal	59
3.5.1.1. Factores Biológicos	59
3.5.1.2. Factores Relacionados a la Primeras Etapas del Desarrollo	60
3.5.1.2.1. Infancia y Niñez	60
3.5.1.2.2. Adolescencia	60
3.5.1.3. Factores Relacionados con el Desarrollo Físico	60
3.5.1.4. Factores Psicosociales	61
3.5.2. Adquisición de la Percepción de la Imagen Corporal	61
3.5.2.1. La Percepción Subjetiva del Aspecto Físico y su Capacidad Funcional Sexual	61
3.5.2.2. Las Relaciones de Objeto y de sus Configuraciones Internas	62
3.5.2.3. Su Entorno	62
3.5.2.4. Imagen Corporal Ideal	62
3.5.3. Formación de la Percepción Negativa de la Imagen Corporal	64
3.5.3.1. Sociales y Culturales	64
3.5.3.2. Modelos Familiares y Amistades	64
3.5.3.3. Características Personales	64
3.5.3.4. Desarrollo Físico y Feedback Social	65
3.5.3.5. Otros Factores	65
3.6. Modelos y Teorías de la Percepción de la Imagen Corporal	64
3.6.1. Modelos biológicos	64
3.6.2. Modelos Conductista	65
3.6.3. Teoría Sociocultural	66
3.6.4. Teoría de la Comparación Social	66
3.7. Preocupación por la Apariencia Física	66
3.7.1 Satisfacción e Insatisfacción con la Apariencia	67

3.8.	Alteraciones de la Imagen Corporal	69
3.8.1.	Niveles de Respuesta de la Alteración de la Imagen Corporal	70
3.9.	Importancia de la Imagen Corporal	71
3.10.	El Valor de la Imagen Corporal en el Siglo XXI	71
3.10.1.	Influencia de los Medios de Comunicación en la Imagen Corporal	73
3.11.	Instrumentos de Medición de la Imagen Corporal	74
3.11.1.	Test de Actitudes Alimentarias (EAT)	74
3.11.2.	Inventario de Desórdenes Alimentarios (EDI)	75
3.11.3.	Cuestionarios de Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal (IMAGEN)	75
3.11.4.	Medición Proyectiva	75
Capítulo IV: Metodología		76
4.1.	Enunciado de las Hipótesis	76
4.1.1.	Hipótesis General	76
4.1.2.	Hipótesis Específicas	76
4.2.	Operacionalización de las Variables y Escalas de Medición	77
4.2.1.	Variable 1: Estrés Percibido	82
4.2.1.1.	Definición Operacional	82
4.2.2.	Variable 2: Percepción de la Imagen Corporal	83
4.2.2.1.	Definición Operacional	83
4.3.	Tipo y Diseño de Investigación	79
4.3.1.	Tipo de Investigación	79
4.3.2.	Diseño de Investigación	79
4.3.	Ámbito de la Investigación	79
4.4.	Unidad de Estudio, Población y Muestra	80
4.4.1.	Unidad de Estudio	80
4.4.2.	Población de Estudio	80
4.4.3.	Muestra	80
4.5.	Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	82

Capítulo V: Resultados	84
5.1. El Trabajo de Campo	84
5.3. Resultados	86
5.3.1. Variable de Estrés Percibido	86
5.3.2. Variable de Percepción de la Imagen Corporal	88
5.3.3. Relación entre Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal	89
5.4. Contrastación de Hipótesis	93
5.4.1. Comprobación de las Hipótesis Específicas	93
5.4.1.1. Prueba de Distribución de Normalidad	93
5.4.1. Comprobación de Primera Hipótesis Específica	94
5.4.2. Comprobación de Segunda Hipótesis Específica	95
5.4.3. Comprobación de Tercera Hipótesis Específica	96
5.4.4. Comprobación de la Hipótesis General	98
5.5. Discusión	100
Capítulo VI: Conclusiones y Sugerencias	104
6.1. Conclusiones	104
6.2. Sugerencias	105
Referencias	106
ANEXOS	125
ANEXO 1: Matriz de consistencia	126
ANEXO 2: Carta de Presentación a la Facultad de Ciencias Empresariales	127

Índice de Tablas

Tabla 1: Operacionalización de la Variable Estrés Percibido	77
Tabla 2: Operacionalización de la Variable Percepción de la Imagen Corporal	78
Tabla 3: Población y Muestra con Estratificado Proporcional	81
Tabla 4: Criterios de Inclusión y Exclusión	81
Tabla 5: Niveles de Eustrés	86
Tabla 6: Niveles de Distrés	87
Tabla 7: Niveles de Preocupación por la Imagen Corporal	88
Tabla 8: Descripción de Frecuencias de Eustrés de la Variable de Estrés percibido y Percepción de la Imagen Corporal	89
Tabla 9: Descripción de Frecuencias de Distrés de la Variable de Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal	91
Tabla 10: Prueba de normalidad según el estadístico de Kolmogorov – Smirnov	93
Tabla 11: Comprobación de Primera Hipótesis Específica	94
Tabla 12: Comprobación de Segunda Hipótesis Específica	95
Tabla 13: Correlación entre Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal	96
Tabla 14: Interpretación de Significancia de Rho de Spearman	97
Tabla 15: Correlación entre estrés percibido y percepción de la imagen corporal	98

Índice de Figuras

Figura 1: Niveles de Eustrés	86
Figura 2: Niveles de Distrés	87
Figura 3: Niveles de Preocupación por la Imagen Corporal	88
Figura 4: Descripción de Frecuencias de Eustrés de la Variable de Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal	89
Figura 5: Descripción de Frecuencias de Distrés de la Variable de Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal	91

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna. El tipo de investigación por su finalidad es básica o teórica y por el nivel de conocimiento es descriptivo-correlacional. El diseño utilizado es no experimental y transversal. Se aplicó la técnica de encuesta, mediante los instrumentos: Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE), creada por Cohen, et al., (1983) y adaptado por Guzmán y Reyes, (2018). Por otro lado, se aplicará el Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ), creado por Cooper et al., (1987) y adaptado por Flores (2009). La muestra está constituida por 306 estudiantes, siendo un muestreo no probabilístico de carácter intencional. Los resultados mostraron que un 73,2% presenta un nivel bajo de eustrés y que a su vez un 67,3% de los participantes evidencian un nivel alto de distrés, y en cuanto a la percepción de la imagen corporal, un 42,5% no muestra preocupación respecto a su apariencia física. Finalmente se concluye que no existe correlación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Palabras claves: Distrés, estrés percibido, estudiantes, eustrés, percepción de la imagen corporal.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between the types of perceived stress and the perception of body image in business science students at the Universidad Privada de Tacna. The type of research for its purpose is basic or theoretical and for the level of knowledge it is descriptive-correlational. The design used is non-experimental and cross-sectional. The survey technique was applied, using the instruments: Global Stress Perception Scale (EPGE), created by Cohen et al., (1983), and adapted by Guzmán and Reyes (2018). On the other hand, the Body Shape Questionnaire (BSQ) will be applied, created by Cooper et al., (1987), and adapted by Flores (2009). The sample is made up of 306 students, being an intentional non-probabilistic sample. The results showed that 73.2% present a low level of eustress and that in turn 67.3% of the participants show a high level of distress, and regarding the perception of body image, 42.5 % show no concern regarding their physical appearance. Finally, it is concluded that there is no correlation between the types of perceived stress and the perception of body image in business science students at the Universidad Privada de Tacna in 2021.

Keywords: Distress, perceived stress, student, eustress, perception of body image.

Introducción

La percepción de la imagen corporal es una variable de mucha importancia, ya que según sea su construcción basada en conductas, pensamientos, emociones y experiencias a lo largo de su vida, en especial desde los primeros años hasta la adolescencia y juventud, ya que predisponen a que la persona se sienta satisfecha o no con su aspecto físico, y por ende tenga preocupación sobre su peso o su imagen en general, lo cual podría conllevar a que la persona se preocupe por seguir dietas, se compare constantemente con sus iguales o incluso no asistir a eventos sociales para evitar ser visto, generando así que la persona, o como en este caso los estudiantes sientan estrés percibido es decir, que le atribuyan a estas situaciones una valoración de impredecibles e incontrolables, lo cual podría generar que el individuo perciba estas vivencias como estresantes pero aún así se sienta impulsada a afrontarlas (eustrés) o de lo contrario las visualice como superiores a sus capacidades (distrés).

En base a lo planteado, el presente estudio, se ha elaborado para poder responder los responder a las preguntas, objetivos y comprobar las hipótesis planteadas, siendo así que el contenido contiene la siguiente estructura:

En el Capítulo I, se desarrolla la determinación del problema, la formulación de las preguntas, justificación, los objetivos, los antecedentes de estudio y las definiciones operacionales.

En el Capítulo II y III, se abordan aspectos teóricos importantes de cada variable, presentándose primero la variable de estrés percibido y luego la de percepción de la imagen corporal.

En el Capítulo IV, expone la metodología, base en la cual se ha desarrollado el presente trabajo investigativo, compuesto por las hipótesis, operacionalización de cada variable, el tipo y diseño de la investigación, la población, la muestra y las técnicas e instrumentos usados.

En el Capítulo V, se presentan los resultados tanto descriptivos como la comprobación de las hipótesis, siendo todo esto explicado en la discusión.

Por último, en el Capítulo VI, se desarrollan las conclusiones, sugerencias, referencias y anexos.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

Hoy en día el valor de la imagen corporal en la sociedad ha tomado especial relevancia, debido a que el aspecto físico puede ser considerado como un requisito para la aceptación social, además también de un posible predictor de éxito para la persona, siendo este uno de los factores que influye en el valor que la persona le atribuye a su apariencia, ya que esta depende también de las experiencias, pensamientos, emociones y conductas derivadas de la misma, que pueden ser positivas o negativas, en caso de sea la primera opción, la persona desarrollará niveles adecuados de autoestima, además del auto concepto y valoración positiva respecto a sí misma y sus capacidades. Por otro lado, cuando es negativa, la persona puede presentar altos niveles de preocupación por su apariencia, estrés sobre la misma, y además presentar conductas inadecuadas o incluso de ser necesaria la intervención clínica, siendo así planteada como una problemática tanto a nivel de la percepción que la persona tiene sobre sí misma, y de la exposición a un estresor en la vida de la persona.

El ciclo vital de una persona está compuesto por diferentes etapas de desarrollo, comenzando por la infancia y la niñez, donde el niño va diferenciando su cuerpo del entorno, lo identifica como propio y va explorando su corporeidad, luego la adolescencia, donde los esquemas personales se van estableciendo, entre estos, la percepción de la imagen corporal, que involucra aspectos de valoración de lo que se observa tanto en tamaño y aspecto del cuerpo. Dentro del marco conceptual cognitivo, implica aspectos como la focalización de atención en partes del cuerpo específicas o generales, además de creencias racionales o irracionales respecto a la imagen corporal, también se evidencia presencia de emociones, las que incluyen satisfacción o insatisfacción ligados a la corporalidad de la persona (Raich, 2000).

Por lo tanto, es oportuno decir que las vivencias en las edades tempranas, entre la infancia, niñez y adolescencia influyen en la formación de la percepción de la imagen corporal, y depende de cómo estas sean interpretadas por la persona, para definirse como una valoración positiva o negativa de su apariencia y por ende desencadenar a futuro experiencias correspondientes a cómo es que la persona percibe su aspecto físico. Sin embargo, en estas etapas no termina el moldeamiento de este constructo personal.

Esta percepción de la imagen corporal se extiende incluso hasta la etapa de adultez temprana, edades que suelen estar dentro de los rangos de edades de estudiantes universitarios, los cuales están expuestos a diferentes influencias siendo estas la familia, presión social, estereotipos, estándares de belleza, exigencias del entorno entre otras. Los pondrían influir en el valor positivo o negativo que le atribuye una persona a su imagen, y de igual manera la satisfacción o insatisfacción que podría generarle a una persona su apariencia externa (Raich, 2000).

La presencia de la insatisfacción de la percepción de la imagen corporal puede estar relacionada a algunas situaciones que podrían afectar de manera negativa a la población que será evaluada, siendo las principales el desarrollo de un trastorno dismórfico corporal, y ciertas conductas de riesgo en la persona.

Un trastorno dismórfico corporal, se caracteriza por la preocupación obsesiva por un defecto percibido en las características físicas, las cuales pueden ser no existentes, o apenas perceptibles, siendo esto traducido como un sentir extremo de insatisfacción con su imagen corporal, la obsesión por corregir estas imperfecciones detectadas por la persona, generando un gran malestar psicológico o un deterioro en el funcionamiento de la persona que lo padece (García y Pérez, 2020). Es importante tomar en cuenta que la prevalencia de este trastorno está entre el 1,7 y 2,5% en la población general, sabiendo que la mayoría de los casos dan inicio en la adolescencia (Salavert et al., 2019).

La presencia de conductas de riesgo, indudablemente pone en conflicto la salud de la persona, dentro de estas están, el uso de ejercicio de manera desproporcional, la inducción al vómito, consumo de sustancias dañinas, autolesiones, incluso atracones constantes, estas conductas pudiendo ser llevadas a

cabo por la insatisfacción que siente la persona con su aspecto físico, tomando estas acciones como “posible” modificador del figura corporal y por consecuencia generar un mayor agrado con su apariencia externa (Berengüí et al., 2016).

La percepción de la imagen corporal, simboliza cómo una persona se visualiza, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, es decir, cómo cree que se ve, a través de las experiencias, emociones y su interacción social; quien con sus estándares de belleza va dirigiendo la forma de verse, sentir y actuar; siendo la imagen corporal asociada al éxito personal, profesional y social (Raich, 2000).

Entonces tomando en cuenta el concepto, podemos determinar que la insatisfacción de la imagen corporal, es una percepción negativa de la misma, la cual se suele caracterizar por constantes preocupaciones de engordar, y por ende se hace presente el deseo de bajar de peso y ser delgado, baja estima por la apariencia, además de la misma insatisfacción corporal como tal. Sin embargo, es importante comprender que el cuerpo no se suele percibir tal cual realmente es, la percepción de la persona suele distorsionar a gran o poca medida la real figura del cuerpo, además también del volumen del mismo y sus partes por individual, es decir, que la persona puede ser de contextura delgada y percibirse a sí misma como gruesa, o incluso focalizarse negativamente en una parte del cuerpo, como decir que su abdomen es abultado cuando no lo es en realidad. Por consecuencia de esta aproximación a la realidad más o menos distorsionada es la imagen corporal, siendo la misma la representación mental del cuerpo (Toro, 2013).

En la actualidad, estamos viviendo los rezagos físicos y psicológicos de la pandemia en el Perú, siendo el estrés una variable bastante frecuente, sin embargo, el impacto generado en tiempos de COVID – 19, ha generado mayor efecto en la salud mental de las personas, esto evidenciado por Instituto Nacional de Salud (INS) que realizó un estudio sobre la modificación de hábitos de alimentación y estilos de vida en cuarentena por COVID – 19, dando como respuesta que el 40% de adultos aumento su consumo de alimentos y más del 50% incrementó su apetito durante la cuarentena, la investigación realizada también evidenció que los motivos por los cuales la ingesta de alimento ha incrementado, el 39% de la población participante mencionó que comió más por ansiedad y por estrés, (Ministerio de

Salud del Perú [MINSA], 2021). Tomando en cuenta que a causa del confinamiento la vida sedentaria es un común denominador, el peso y la salud han ido variando.

Por otro lado, el estrés académico, también está incluido como causal, ya que la exigencia académica, en tiempos de virtualidad ha incrementado, para poder sostener la educación remota. Tomando en cuenta que el inicio de la vida universitaria siempre representa un cambio, más aún en este contexto. Con el confinamiento y las clases virtuales ahora los estudiantes pasan todo el día en casa, con menos espacios sociales y culturales (MINSA, 2021). La educación virtual, no es fácil como se cree, si bien es cierto genera mayor facilidad de acceso, también genera mayor exigencia y esfuerzo, por parte de los estudiantes.

Por lo tanto, el estrés percibido y la percepción de la imagen corporal son temas de importancia en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada, siendo esta población contenida entre los rangos de 16 y 21 años, edades que corresponden a la adultez temprana, etapas en las cuales la percepción de la imagen corporal suele ser variable, y maleable según los factores a los que están expuestos, además de los niveles de estrés a los que se enfrentan a diario, no solo a nivel académico, si no entre otros estresores que se han incrementado aún más ahora en tiempos de pandemia.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. *Pregunta General*

¿Existe relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?

1.2.2. *Preguntas Específicas*

¿Cuál es el tipo predominante de estrés percibido en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?

¿Cuál es el nivel de preocupación por la imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?

¿Qué grado de relación existe entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?

1.3. Justificación de la Investigación

La presente investigación se realizará a cabo porque estos dos últimos años se ha evidenciado la alta exposición a estresores de diferentes ámbitos, desde la adaptación a nuevas modalidades de estudio, salud, economía y otros aspectos que se han visto inestables, y esto conlleva a que las personas afronten de diferentes maneras estas situaciones, de manera positiva o negativa. Añadiendo también la presencia de preocupación respecto a la imagen corporal observada en los estudiantes, por el cambio de hábitos saludables en pandemia, la exposición a ideales personales y de la sociedad respecto a la apariencia.

Su utilidad recae en poder detectar la presencia de la preocupación de la percepción de imagen corporal, siendo este uno de los puntos importantes para poder establecer si podría existir un riesgo del desarrollo de un fenómeno clínicamente significativo en la unidad de estudio que será evaluada. Considerando también la obtención del conocimiento respecto al contexto actual sobre el estrés percibido en los estudiantes.

El impacto esta evidenciado en el beneficio que recae en la facultad de ciencias empresariales, debido a que estableciendo la presencia del estrés y en qué estado se encuentra, se puede dar pie al desarrollo de programas para poder ayudar a los estudiantes a cómo afrontar los estresores en tiempos de pandemia, además también de poder tener en cuenta la necesidad de realizar actividades de prevención en cuanto a la preocupación de la imagen corporal y sus consecuencias cómo lo sería un trastorno como tal.

Se busca aportar a la investigación en general, con los resultados de la percepción de la imagen corporal y estrés, específicamente en estos tiempos aún

nuevos de pandemia, y como es que se podrían prevenir aspectos negativos, además de inducir a realizar mayor investigación del tema en otras unidades de investigación y así poder buscar la manera de generalizar cierta información y conocimientos.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo *General*

Determinar la relación entre los tipos estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

1.4.2. *Objetivos Específicos*

Identificar el tipo predominante de estrés percibido predominante en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Determinar el nivel de preocupación por la imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Establecer el grado de relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

1.5. Antecedentes del Estudio

1.5.1. *Antecedentes Internacionales.*

Rodríguez et al. (2013) en su investigación ejecutada en España, titulada *La insatisfacción corporal y la presión de la familia y del grupo de iguales como factores de riesgo para el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria.*

Tuvo como objetivo explorar la relación entre insatisfacción corporal y el desarrollo de sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria. Fue una investigación no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 1479 participantes, cuyas edades fluctúan entre 10 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron el Analizador de composición corporal, Test de actitudes de alimentaciones y el Cuestionario sobre insatisfacción corporal. Los resultados obtenidos se demostraron que los participantes que pensaban que su peso no era correcto informaron de una mayor sintomatología de TCA, comparados con los chicos/as que informaron que su peso era el correcto ($F(1, 654) = 13.61, p < .0001$). La presente investigación se diferencia de la investigación a realizar debido a la presencia de la presión familiar como variable, sin embargo, es importante destacar que esta investigación proporciona información predictiva ante el posible desarrollo de un trastorno de la conducta alimenticia en base a las otras variables estudiadas.

Padrón et al. (2015) en su investigación ejecutada en Colombia, titulada *Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios*. Tuvo como objetivo asociar la autoestima con la autopercepción de la imagen corporal. Fue una investigación descriptivo - transversal. La muestra estuvo conformada por 1002 participantes, con edades entre edades de los 17 - 45 años en adelante. Los instrumentos utilizados fueron, para evaluar autoestima, la Escala de Rosenberg, y para percepción de la imagen corporal la Escala de Imagen Corporal de Esanut. Los resultados se encontró una correlación negativa entre la autoestima y la percepción corporal ($p = 0.008$), es decir, entre mayor autoestima, en menor peso se percibían. El tener una autoestima alta es un factor protector para una percepción en obesidad ($p = 0.042$). La autoestima y la percepción corporal están asociadas.

Martínez (2015) en su investigación ejecutada en México, titulada *Estrés e imagen corporal en mujeres adolescentes*. Tuvo como objetivo establecer la relación entre la imagen corporal y el estrés en mujeres adolescentes. Fue una investigación no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 165 participantes; cuyas edades fluctúan entre 12 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el Escala de estrés percibido creado por Cohen y Cols (2006) y el

Cuestionario de percepción de imagen personal desarrollado por Cooper (1983). Los resultados obtenidos permitieron concluir que existe relación positiva débil entre estrés e imagen corporal en mujeres adolescentes. La investigación ya realizada tiene en común las variables con la investigación en desarrollo, sin embargo, la diferencia radica en el enfoque de problemática que se plantea, siendo que en la presente investigación se considera el estrés como la variable dependiente y la imagen corporal como independiente, siendo de manera inversa en la investigación en proceso.

Nieto et al. (2020) en su investigación ejecutada en Colombia, titulada *Percepción de la imagen corporal de universitarios barranquilleros en tiempos de COVID-19 a través del Body Shape Questionnaire (BSQ)*. Tuvo como objetivo conocer la manera en que incide el confinamiento obligatorio por la pandemia en la percepción de la imagen corporal de los estudiantes. Fue una investigación descriptivo - transversal. La muestra estuvo conformada por 180 participantes masculinos de los 20 años en adelante. El instrumento utilizado fueron el Cuestionario de percepción de imagen personal desarrollado por Cooper (1987). Los resultados dan cuenta de la prevalencia de la preocupación extrema por la imagen corporal (65%) en tiempos de COVID-19, lo cual se hace notorio en la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso, repercutiendo esto en la manera en que se ven y se sienten con su cuerpo, asociándose estos resultados a las implicaciones negativas del confinamiento obligatorio en la salud integral del individuo y la falta de autocontrol a la que conllevan emociones causadas por el encierro y la incertidumbre.

Jaimes (2021) en su investigación ejecutada en México, titulada *Satisfacción de la imagen corporal y autoestima en estudiantes de preparatoria*. Tuvo como objetivo analizar la satisfacción que tienen los estudiantes de preparatoria sobre su imagen corporal y su relación con la autoestima durante el periodo de agosto - septiembre del 2019. Fue una investigación descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 155 estudiantes. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de percepción de imagen personal desarrollado por Cooper (1987). Los resultados obtenidos demuestran que resulta relevante que en

este grupo de población en ambos sexos presentaron baja autoestima, es un grupo vulnerable pues está formando su auto concepto, la percepción que se tenga de sí mismo, influye en la toma de decisiones. Con referencia a la percepción que tienen sobre su imagen corporal consideraron que están satisfechos, independientemente de los resultados obtenidos. La presente investigación se diferencia del estudio realizado, en la inclusión de la autoestima como variable dentro de la investigación.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

Prieto y Muñoz (2015) en su investigación titulada *Bienestar subjetivo e imagen corporal en estudiantes universitarias de Arequipa*. Tuvo como objetivo determinar la correlación entre el bienestar subjetivo y la imagen corporal. Fue una investigación no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 155 alumnas; cuyas edades fluctúan entre 17 y 24 años. El instrumento utilizado fueron el Cuestionario de percepción de imagen personal desarrollado por Cooper (1987). Los resultados obtenidos se demostraron que existe una correlación negativa significativa entre el bienestar subjetivo y la imagen corporal ($r = -0.478$; $p < 0.001$). Este estudio se relaciona con la presente investigación en lo siguiente. por el uso del mismo instrumento para medir la variable dependiente de percepción de la imagen corporal.

Alayo y Guerra (2018) en su investigación titulada *Satisfacción familiar e imagen corporal en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. Tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables satisfacción familiar e imagen corporal. Fue una investigación no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 242 estudiantes; cuyas edades fluctúan entre 17 y 21 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de satisfacción familiar por adjetivos creado por Barranca y López (1997) y el Cuestionario de insatisfacción con la imagen corporal desarrollado por Solado y Cano (2010). Los resultados obtenidos se demostraron que se tiene que no se encuentra relación entre la satisfacción familiar y la imagen corporal, donde los resultados no muestran correlación directa entre ambas variables. Este estudio se relaciona con la presente

investigación en lo siguiente. el estudio de la misma variable dependiente en una población similar.

Morales (2018) en su investigación titulada *Imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la institución Educativa N 892-8187 del distrito de Santa Rosa - Lima*. Tuvo como objetivo determinar el nivel de imagen corporal en los estudiantes. Fue una investigación de tipo descriptiva aplicada y enfoque cuantitativo, y de diseño no experimental, transversal. La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes del sexo femenino y masculino. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de percepción de la imagen corporal, de Zambrano en el 2013. Los resultados muestran que un 30% de alumnos muestran una extremada preocupación por su imagen corporal. Con los resultados se elaboró el programa de intervención denominado “Cambia tu mente ahora y cambiaras tu cuerpo mañana” No se persigue que los alumnos cambien su cuerpo, sino que cambien su mente respecto a su cuerpo.

Villasante (2019) en su investigación ejecutada en Lima, titulada *Autoestima, imagen corporal y satisfacción con la carrera elegida en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019*. Tuvo como objetivo determinar si existe correlación significativa entre la autoestima e insatisfacción de la imagen corporal con las dimensiones de satisfacción con la carrera elegida. Fue una investigación no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 243 estudiantes; cuyas edades eran mayores e igual a 18 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoestima de Rosenberg validada por Ventura, et al., (2018), el Cuestionario de percepción de imagen personal desarrollado por Cooper (1987) y el Inventario de Vildoso (2002). Los resultados obtenidos se demostraron que la correlación entre la insatisfacción de IC y la satisfacción con la carrera elegida es negativa ($Rho = -0,230$; $p < 0,05$) mostrando que a mayor satisfacción con la carrera elegida menor insatisfacción con la imagen corporal. En cuanto a la correlación entre autoestima e insatisfacción de la imagen corporal, esta es negativa ($Rho = -0,226$; $p < 0,05$) es decir, a mayor autoestima, menor insatisfacción con la imagen corporal. Este estudio se relaciona con la presente investigación en lo siguiente. por el uso del mismo instrumento para medir la

variable dependiente de percepción de la imagen corporal.

Calderón y León (2021) en su investigación ejecutada en Lima, titulada *Relación entre el consumo de alimentos, imagen corporal y depresión ante el aislamiento social por el COVID-19 en la población peruana*. Tuvo como objetivo identificar la relación entre el consumo de alimentos, imagen corporal y depresión durante el aislamiento social. Fue una investigación transversal. La muestra estuvo conformada por 589 personas de edades entre 18 años a más, residentes de las tres regiones del Perú. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Frecuencia de Alimentos y el Cuestionario de percepción de la imagen corporal, de Flores en el 2009. Se encontró que las mujeres presentaron mayor consumo de alimentos saludables a diferencia de los hombres significativamente $(p=0.005)$. También las mujeres presentaron mayor depresión (37.7%) a diferencia de los hombres (29.3%) durante la cuarentena por el COVID-19. Asimismo, las mujeres presentaron tener insatisfacción de la imagen corporal a diferencia de los hombres. Por otro lado, los participantes que presentaron insatisfacción de su imagen corporal manifestaron tener depresión, finalmente se observó que aquellos que tienen depresión presentaron mayor consumo de alimentos inadecuados significativamente $(p=0.003)$.

1.5.3. Antecedentes Locales

Condori (2017) en su investigación titulada *Percepción de la imagen corporal y trastornos de conducta alimentaria en alumnas de 3ero y 4to de secundaria de la institución educativa Francisco Antonio de Zela, Tacna 2015*. Tuvo como objetivo determinar la relación entre la percepción de la imagen corporal y trastornos de conducta alimentaria. Fue una investigación no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 220 alumnas; cuyas edades fluctúan entre 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el Test Yénovar creado por Jessica Gozzer (2006) y el Cuestionario de percepción de imagen personal desarrollado por Cooper (1987). Los resultados obtenidos se demostraron que existe relación significativa con un $p < 0,05$ por lo que se sostiene

que hay relación entre las variables. Este estudio se relaciona con la presente investigación en lo siguiente. por el uso del mismo instrumento para medir la variable dependiente de percepción de la imagen corporal, además también de ser realizado en misma localidad, es decir, Tacna.

Huacasi (2017) en su investigación titulada *Relación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en alumnas del tercer año de educación secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016*, tuvo como objetivo establecer la relación existente entre el nivel de autoestima y la percepción de la imagen corporal que presentan las adolescentes. Fue una investigación no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 90 alumnas. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Coopersmith y el Cuestionario de percepción de imagen personal desarrollado por Cooper (1987). Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación directa y estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre la autoestima y la percepción de la imagen corporal. Este estudio se relaciona con la presente investigación en lo siguiente. por el uso del mismo instrumento para medir la variable dependiente de percepción de la imagen corporal, además también de ser realizado en misma localidad, es decir, Tacna.

Flores (2020) en su investigación titulada *Personalidad e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes ingresantes de la facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna, 2020*, tuvo como objetivo determinar que la personalidad se relaciona con la insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes ingresantes. Fue una investigación de tipo básica, con diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo-correlacional. La muestra fue de 139 estudiantes matriculados. Los instrumentos utilizados fueron Cuestionario de evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal e Inventario reducido de cinco factores (NEO- FFI). Los resultados determinaron que existe relación estadísticamente significativa entre la personalidad con la insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes ingresantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la universidad Privada de Tacna. Respecto a la variable insatisfacción con la imagen corporal, se halló que la mayoría de los estudiantes se

ubican en el nivel moderado (36,7%) y, en segundo lugar, se encontró que el 31,7% se ubicó en el nivel mínimo.

1.5. Definiciones Básicas

1.5.1. *Control del Entorno*

Refiere a la expectativa de obtener los resultados deseados en cuanto a ejercer control en la situación en base a las acciones realizadas (Chávez, 2020).

1.5.2. *Comparación Negativa*

Ubicarse a sí mismo en una posición inferior, basándose en una calificación negativa, resultado de la evaluación y contraste de la persona con un par (Alayo & Guerra, 2018).

1.5.3. *Deseo de Perder Peso*

La aspiración intensa de disminuir el peso corporal, por medio de acciones como ejercicio, consumo de laxantes, inducción al vómito, dietas estrictas, etc. (Huacasi, 2017).

1.5.4. *Distrés*

Se caracteriza por ser una situación en la cual la exigencia que significa amenaza para la persona, va en desproporción a las herramientas para afrontar el estresor que posee la persona (Hernández, 2014).

1.5.5. Estrategias de Afrontamiento

Uso de herramientas personales (capacidades físicas o mentales) en situaciones que significan desafío o conflicto, para llegar a un cambio sea positivo o negativo (Martínez, 2015).

1.5.6. Estrés

Corresponde a aquella respuesta agradable, gratificante, placentera. Se caracteriza por la estimulación y activación que se produce, dan paso a el logro de resultados positivos y que la consecuencia de esto sea la satisfacción (Hernández, 2014)

1.5.7. Estresores

Estímulos o circunstancias dadas, que se caracterizan por generar estrés y necesidad de ser respondidas, tales como una mudanza, enfermedad, desempleo, etc. (Moscoso, 2009).

1.5.8. Estrés Percibido

Refiere al grado en que las personas perciben las situaciones de su vida como impredecibles e incontrolables, por lo cual se valoran como estresantes (Moscoso, 2009).

1.5.9. Evaluación Social

Son aquellas opiniones recibidas por parte del entorno social de la persona, que pueden influir en como la persona percibe su aspecto físico, el desarrollo de una valoración y emociones sobre el mismo (Huacasi,2017).

1.5.10. *Insatisfacción Corporal*

Cuando el individuo está en desacuerdo con su propia imagen corporal, esta discrepa entre los estándares aceptados por la sociedad (Jaimes, 2021).

1.5.11. *Irritabilidad*

Es un sentimiento caracterizado por el reducido control sobre el carácter, es desagradable tanto para la persona como para el entorno, y puede o no manifestarse de manera explosiva hacia el exterior (Busto, 2017).

1.5.12. *La percepción de la Imagen Corporal*

Se refiere a la manera en que uno divisa, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. Por lo tanto, se incluyen aspectos perceptivos, subjetivos y aspectos conductuales (Raich, 2000).

1.5.13. *Miedo a Engordar*

Temor de no cumplir con el modelo de belleza corporal ideal se caracteriza por un cuerpo delgado (Huacasi, 2017).

1.5.14. *Percepción Distorsionada de la Apariencia*

Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico en una persona aparentemente normal. Cuando hay leves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva (Huacasi, 2017).

1.5.15. Preocupación por el peso

Sentimiento de inquietud, temor o intranquilidad que se tiene por el peso, en ocasiones la preocupación se centra en la ganancia de grasa acumulada en determinadas partes del cuerpo (Jaimés, 2021).

1.5.16. Tensión

Sensación de malestar que experimenta la persona, caracterizada por generar inquietud, insatisfacción, rigidez y/o dolor en todo el cuerpo o en áreas específicas (Marrau, 2004).

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de Estrés Percibido

2.1. Definición de Estrés

El estrés se puede definir como cualquier estímulo o circunstancia que interfiere con el equilibrio normal de la persona, esto abarcando estados fisiológicos, mentales y emocionales, caracterizados por la necesidad de sobreesfuerzo y tensión. Se considera como un fenómeno complejo, en el cual se hacen presentes exigencias o demandas externas, acompañado de procesos internos que perciben e integran dichas demandas y producir una respuesta ante el estímulo estresor (Rivera, 2010).

Siendo más específicos el estrés percibido concerniría al grado en que las personas perciben las situaciones de su vida como impredecibles e incontrolables, por lo cual se valoran como estresantes (Moscoso, 2009).

Por otro lado, se puede también plantear que el estrés percibido o psicológico es aquella derivación de la relación entre el individuo, su entorno y la evaluación de la percepción que cada persona hace respecto a una amenaza que pone en riesgo su bienestar, y no sólo hay sobre activación biológica, sino que ésta es consecuencia de los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que se ejecutan para dominar, tolerar o reducir sus aspectos negativos, es decir, aquellos que se la persona puede llegar a determinar cómo desagradables, o amenazantes (Torreblanca, 2019).

El estrés percibido también se concibe como una respuesta personal que surge a causa de un desequilibrio que se suele darse entre las demandas o exigencias del medio ambiente y los recursos para responder de manera efectiva (León & Fornés, 2015).

2.2 Tipos de Estrés

Según Selye (1974), cuando el estrés se mantiene en el tiempo o logra llegar a posicionarse en niveles que representan psicopatología, las consecuencias negativas pueden ser variadas, siendo así que, debido a estos dos lados del estrés, el autor logra establecer la tipología de eustrés (positivo) y distrés (negativo), es importante saber que el estrés sea de un tipo o del otro, depende de la continuidad que tenga este en el tiempo y de la relación entre la persona y su entorno, es decir, que el estrés es un fenómeno que se basa en la percepción, positiva o negativa, que te tenga la persona sobre el estímulo estresor (Fernández, 2009).

2.2.1. *Eustrés*

Corresponde a aquella respuesta agradable, gratificante, placentera. Este tipo de estrés está caracterizado por la estimulación y activación, dan paso a el logro de resultados positivos y a que la consecuencia de esto sea la satisfacción. También se le refiere como aquel en el cual el individuo pone a prueba las habilidades y conocimientos que posee para poder afrontar las situaciones caracterizadas como retos, difíciles, peligrosas o exigentes. En este tipo de estrés se suele vivenciar el placer o satisfacción por enfrentarse a la demanda (Hernández, 2014).

En caso de que las modificaciones que se generan en el organismo a causa del estrés se produzcan en relativa armonía, es decir, que las respuestas son apropiadas y corresponden a los estímulos presentes, se le denomina estrés bueno, significando el logro del correcto funcionamiento y adaptación de la persona al entorno y exigencias del mismo (Selye, 1974, citado por Fernández, 2009).

El eustrés es una experiencia que genera bienestar, salud y una actitud de confianza en cuanto a la respuesta ante situaciones de exigencia, es considerado que una persona presenta estrés positivo cuando logra responder satisfactoriamente a la demanda, sin exceder a las herramientas personales, siendo así que la persona se sentirá motivado y capaz de afrontar situaciones similares en la vida (Hernández, 2014).

La reacción de adaptación que conlleva el eustrés depende de la experiencia previa, de la predisposición biológica, así como del estado en el que se encuentre el individuo en ese momento (Fierro et al., 2019).

2.2.1. *Distrés*

Este tipo de estrés se caracteriza por ser una situación en la cual la exigencia que significa amenaza para la persona, va en desproporción a las herramientas para afrontar el estresor que posee la persona, además de obstaculizar el entorno del individuo, personal, familiar, escolar, laboral o social, generando así emociones negativas, tensión, y visión negativa del exterior (Hernández, 2014).

El distrés es descrito por ser desagradable y una experiencia frustrante. Este fenómeno se experimenta cuando una persona tiene que enfrentar una situación en la que se da cuenta de que las demandas están excediendo sus recursos. Se evidencia la predisposición de no poder responder eficazmente, además de que el cuerpo llega a sufrir una activación psicofisiológica, incluyendo las emociones, sensaciones, sentimientos y pensamientos que dan paso a malestar, siendo así que incrementa la vulnerabilidad psicológica y física. Si las experiencias de distrés son constantes, da paso al desencadenamiento de secuelas negativas para que se evidencian en la salud física y mental (Selye, 1974, citado por Fernández, 2009).

El distrés es identificable cuando la persona no se siente o se cree así mismo capaz de hacer frente las demandas del entorno, generando así desequilibrio a nivel fisiológico y psicológico, sin embargo, para que una persona llegue a vivenciar el distrés, demanda conciencia para interpretar el contexto según la capacidad de poder enfrentarla (Fierro et al., 2019).

Existe el pensamiento respecto al estrés, el cual lo ubica como una experiencia que simboliza peligro y por ende que puede llegar a generar graves problemas para la salud. Sin embargo, esta idea negativa del estrés siempre es la acertada. El estrés es conocido como un fenómeno que demanda adaptación por parte de los humanos. Dando referencia al distrés específicamente, es comprendido como aquella sensación de malestar que acompaña el esfuerzo que posiblemente no

esté a la altura de las exigencias dadas, esto es lo que da origen a enfermedades y malestar. Sin embargo, un estado de bienestar y salud, se encuentra listo para poder responder ante situaciones que distrés, tomando en cuenta que las dificultades siempre están presentes y es según el esfuerzo constante que puede favorecer a la superación de los retos, además también de la percepción que se tenga de la situación vivida (Selye, 1974, citado por Fernández, 2009).

Es importante establecer que la salud podría estar en peligro cuando se percibe que, incluso si la persona hay puesto en práctica todas sus herramientas personales, y por ende esfuerzos, no hay “señal” que se puedan lograr los objetivos visualizados, es cuando estas condiciones predicen efectos negativos en la salud de la persona (Hernández, 2014).

2.3. Fuentes de Estrés

El estrés puede surgir a causa de diferentes factores, sin embargo, estos están organizados en diferentes clasificaciones, cómo los factores genéricos, los cuales incluyen a factores externos, internos y moduladores, los cuales se mantienen en interacción con la persona en diferentes áreas. Por otro lado, están los factores externos, que incluyen fuentes de estrés situaciones, cómo acontecimientos vitales, crisis, traumas y sobrecargas.

2.3.1. Factores Genéricos

Según Rivera (2010), existen ciertos factores genéricos y externos establecidos y relacionados con el estrés, siendo estos los siguientes:

2.3.1.1. Factores Externos de Estrés. Son aquellos que se encuentran en el ambiente y son caracterizadas por alterar el equilibrio del medio interno o generar sobrecarga de los mecanismos de adaptación, defensa y regulación.

2.3.1.2. Factores Internos de Estrés. Están formados por las variables pertenecientes al individuo, relacionadas con la respuesta de adaptación, defensa y bloqueo de factores externos.

2.3.1.3. Factores Moduladores. Son aquellas que existen en el medio, sin embargo, no guardan relación con la respuesta de estrés, a la vez modifican la interacción entre los factores internos y externos.

2.3.2. Factores Externos

Rivera (2010) menciona los factores que pueden generar estrés en una persona, en su mayoría pueden provenir del exterior y estos son determinados por separado, estando contenidos en acontecimientos vitales, crisis, traumas y la sobrecarga.

2.3.2.1. Acontecimientos Vitales. Son aquellos acontecimientos o sucesos que se caracterizan por ser estresantes, ya que pueden implicar el cambio de algo trascendental para las condiciones habituales de la vida de una persona.

2.3.2.2. Crisis. Una crisis es una condición que se caracteriza por ser inestable, se suele presentar en el curso de un proceso de una experiencia específica, que fuerza a la persona a reconsiderar el sentido de su vida, requerimientos de una decisión importante, evaluación de las consecuencias de las mismas, todo esto implicando aspectos cognitivos y emocionales.

2.3.2.2. Trauma. Es aquel que se desarrolla en base a una situación de mucho estrés e impacto, siendo también establecida como toda experiencia evocadora de emociones desagradables, tales como pánico, angustia, vergüenza o dolor físico.

2.3.2.2. Sobrecarga. Es aquella exigencia que se caracteriza por ser desproporcionada, que implica la aplicación de las herramientas personales que posee la persona, para poder afrontar y defenderse, sin generar consecuencias negativas a corto plazo.

Si bien es cierto existen diversas fuentes que pueden generar estrés, es importante considerar que cada persona consta de singularidad, es decir, que pueden estar predispuestos a experimentar estrés cual sea la causalidad, estos factores que brindan esta individualidad a la persona, son la personalidad, la autoestima, la resistencia orgánica, además también de la manera de percibir el estresor, ya que dos personas pueden experimentar la misma vivencia, y aun así presentar distintas interpretaciones del hecho, respuestas de afrontamiento y disponibilidad de adaptación (Domínguez et al., 2018).

2.3.3. Factores de Riesgo

Según Chanes et al. (2010), se presentan ciertos factores de riesgo que guardan relación con el estrés, estas pueden ser psicosociales, bioecológicas y la personalidad.

2.3.3.1. Psicosociales. Refiere a la interacción entre comportamiento social y la forma en la cual se llegan a interpretar estas conductas, es decir, el estrés surge a raíz del significado que se la persona le atribuye a los eventos vitales, tomando en cuenta que cada individuo posee un patrón diferente en cuanto a la asignación de interpretación y valoración de las experiencias, dentro de estos factores psicosociales esta la interacción con situaciones como problemas económicos, pérdidas personales, cambios de trabajo, cambios en la familia, jubilación, entre otros.

2.3.3.2. Bioecológicas. Estos factores se generan en base a toda aquella actividad derivada de las funciones normales y/o anormales de los órganos y demás sistemas del cuerpo humano.

2.3.3.2.1. Funciones Orgánicas. Aquí se incluyen todas las enfermedades causada por bacterias, virus, sustancias tóxicas, deficiencias alimenticias, obesidad, el hambre, la sed y todo tipo de estímulo químico - fisiológico que cause dolor.

2.3.3.2.2. Actividad Física. Son todas aquellas actividades físicas, ejercicio o deportes, estos estresores exigen que el cuerpo contenga cierta cantidad de energía para poder llevar a cabo el esfuerzo que requiere la actividad a realizar, como nadar, correr, entre otros.

2.3.3.2.3. Factores Ambientales. Refiere a las condiciones del medio que generan reacciones de estrés, como climas fríos o calurosos, el ruido, contaminación, etc.

2.3.3.3. Personalidad. Se originan de la dinámica del propio individuo, su percepción sobre sí mismo y de las situaciones estresantes, las cuales dan pie a ciertas actitudes y comportamientos de riesgo que se hacen manifiestas, las cuales suelen terminar en alteraciones a nivel psíquico y/o somáticas.

2.3.3.3.1. Personalidad Tipo A. Este tipo de personalidad posee un patrón de la conducta que lo hace propenso al distrés. Estas personas se caracterizan por ser impacientes, presentar obsesión por estar siempre a tiempo, irritabilidad ante cualquier cambio, dando una respuesta sarcástica, hostil y explosiva. El individuo es competitivo en todo tipo de actividades, e incluso con niños. A nivel conductual suele presentarse como alguien que camina y se mueve de manera rápida, al igual que el movimiento de sus ojos es rápido cuando habla, también suele mover inquietamente las rodillas o tamborilea frecuentemente sus dedos.

2.4. Modelos teóricos

2.4.1. *Modelo de Estrés Percibido*

El estrés percibido es considerado un concepto que se caracteriza por ser complejo que pende de factores como la percepción de la autoeficacia que tenga la persona para afrontar las exigencias impuestas por el entorno externo y la percepción de la impotencia como respuesta interna a las emociones negativas y la falta de control ante el estrés (Liu et al., 2020).

Según Cohen (1983) y su teoría del estrés percibido, el factor estresante en si no es la vivencia potencialmente omnipresente que le ocurre al individuo, sino más bien es la respuesta emocional mediada cognitiva al evento objetivo. Por lo tanto, al evaluar el estrés percibido, se está calificando una respuesta global que depende de los rasgos personas que figuran como mecanismos de afrontamiento, el estado psicopatológico basal o los tipos de personalidad.

El modelo plantea tres componentes: ambiental, el cual refiere a aquellas situaciones que se caracterizan por ser externas, las cuales la persona debe hacer frente, estas pueden ser enfermedades, perdidas, frustraciones, cuestiones de adaptación, etc.; psicológico, consiste en la percepción y acción evaluativa del perjuicio que representa la exigencia del ambiente; biológico, representa a los cambios fisiológicos generados por presencia de un estresor (Cohen, 1983).

Por otro lado, la mayoría de ocasiones las personas suelen relacionar el estrés con experiencias que representan desagrado e incomodidad, sin embargo, este fenómeno como tal, no es destructivo por naturaleza. El estrés se origina cuando se afronta a un nivel poco adecuado de presión. La presión que se presente a un nivel excesivo puede generar altos niveles de estrés, sin embargo, un rango bajo de presión desfavorece en los resultados ante el cumplimiento de metas, por lo que se puede establecer que cierto grado de esta presión es bueno para las personas, ya que impulsa a la persona a poder responder a las exigencias (Hernández, 2014).

2.4.2. *La Teoría de Cannon – Bard*

Es un modelo fisiológico del estrés, refiere que la homeostasis es aquella capacidad que tiene todo organismo para mantener el equilibrio constante todo eso de manera interna. Esta capacidad va acompañada de la respuesta de ataque – huida; estas son respuestas automáticas que surgen en base a los organismos en una posición de defensa ante los estímulos que representan amenaza externa o interna, da origen a una serie de eventos que dan activación en el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. Siendo el resultado un aumento en los niveles de adrenalina y noradrenalina en el flujo sanguíneo, a la par del incremento de la tasa cardiaca, la presión sanguínea, la glucosa, la tasa respiratoria (Cannon, 1929, citado por Fernández, 2009).

2.4.3. *Teoría de Lazarus y Folkman*

El estrés es un proceso que se relaciona con las interpretaciones que se realizan respecto a las vivencias, sin embargo, el impacto del estresor en las personas, se diferencia por el tipo de respuesta de afrontamiento emita el sujeto (Lazarus & Folkman, 1987).

La relevancia de los factores psicológicos, en específico los cognitivos, que establecen un punto medio entre los estímulos, también conocidos como estresores, y aquellas respuestas ante el estrés. Es importante tomar en cuenta que el estrés según esta teoría es concebido como el resultado que proviene de la evaluación que realiza el individuo de su entorno, es decir, si lo categoriza como amenazante o desbordante en relación a sus recursos, lo cual podría significar para la persona el estado de peligro de su bienestar (Sandín, (1995), citado por Fernández, 2009).

2.4.3.1. Evaluación Cognitiva. Es un proceso mental, mediante por el cual la persona le atribuye valores constantemente a la significación de lo que está vivenciando y esto lo relaciona con su bienestar y con aquellos recursos que están disponibles para poder hacer frente y responder a la situación. Entonces no es

el estresor lo que define como tal el impacto del estrés, sino la interpretación y percepción que la persona realiza acerca de la situación estresante, es entonces que Lazarus y Folkman (1987) distinguen tres tipos de evaluación cognitiva: primaria, secundaria y reevaluación.

2.4.3.1.1. Primaria. Refiere a la valoración que realiza la persona en cuanto a la interpretación de lo que está sucediendo. El derivado de esta valoración es que la realidad es etiquetada como poco relevante, de beneficio o estresante. Dentro de este nivel se toman en cuenta tres modalidades: amenaza, refiere al adelanto de un perjuicio o desventaja que comprende de inmediato, sin embargo, se caracteriza por ser algo que aún no ha sucedido, siendo una valoración catastrófica irracional; daño y pérdida, cuando la persona contrae un daño serio, es decir, que el perjuicio ya se dio y que el sufrimiento puede repetirse, además también de concebirse una pérdida que genera malestar en la persona; desafío, es la valoración del contexto como un desafío, identifica la amenaza, pero un así tiene la idea de que tiene las capacidades de sobresalir si hace uso apropiadamente sus herramientas personales, se interpreta como la posibilidad de aprender o ganar (Lazarus & Folkman, 1987).

2.4.3.1.2. Secundaria. Hace mención a la valoración de los recursos personales y como estos serán usados para afrontar la situación de demanda, además que hace necesaria la búsqueda cognitiva respecto a las opciones de afrontamiento que está disponible y la posible predicción de si las opciones identificadas tendrán o no triunfo al momento de hacerle frente al estresor (Lazarus & Folkman, 1987). El estrés va a estar a cuenta de cómo la persona evalúa sus recursos de afrontamiento, estos contienen las habilidades propias de la persona, el apoyo social y de la disponibilidad de recursos materiales (Brannon & Feist, 2001).

Con la evaluación secundaria el sujeto es consciente de las diferencias que existen entre sus estrategias, habilidades y capacidades personales para afrontar, y aquellos recursos ya mencionados que son necesarios para determinada situación, por lo tanto, si la diferencia es mayor, el malestar y la ansiedad incrementa, mientras

que cuando la persona considera que es capaz de lograr manejar la situación y por ende el pronóstico es de éxito, se reducen los niveles de estrés, es por eso que la autoeficacia es una variable importante en la evaluación de las estructuras cognitivas y el resultado de la situación estresante (Karademas & Kalatzi-Azizi, 2004).

2.4.3.1.3. Reevaluación. Involucra los procesos de retroalimentación que se desenvuelven durante la interacción de la persona con las demandas ya sean externas o internas, y la producción de correcciones sobre valoraciones antes del proceso mismo del afrontamiento. (Lazarus & Folkman, 1987).

Las cogniciones son adaptativas o desadaptativas dependiendo de la interpretación y valoración que hace el individuo en cuanto a sus posibilidades de controlar la situación. Las cogniciones de control tienen la propiedad de reducir el estado de alerta y de vigilancia y permiten que los parámetros fisiológicos vuelvan a sus valores basales. Las cogniciones de no control incrementan la activación biológica y conducen al organismo al estrés. Se distinguen los siguientes tipos de cogniciones: cognición de control, resulta de la evaluación de que el contexto es viable en cuando a la respuesta del mismo con los propios recursos; cognición de amenaza, implica la aplicación de estrategias de lucha, acción y defensa, accesibles a las posibilidades adaptativas del sujeto; cognición de indefensión o derrota, es aquella parte de la apreciación de que la situación es difícil o nula de controlar, y no hay nada por hacer (Lazarus, 1966).

2.4.4. La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación (SGA)

Según Selye en 1960, el estrés es la suma de todos los efectos no específicos de factores, los cuales están contenidos entre actividades cotidianas, agentes responsables de enfermedades, drogas, hábitos de vida poco saludables, cambios bruscos de entornos laborales, escolares, familiares, etc., todos estos ejerciendo influencia sobre la persona. Siendo así el estrés un fenómeno estudiado por disciplinas médicas, biológicas y psicológicas, esto por el notable involucramiento

de todas estas áreas ante el estrés como tal, en el sistema de la persona (Berrio & Mazo, 2011).

Forma en la cual un organismo se activa a si mismo cuando es necesario el afrontamiento a un estresor, sabiendo que esta es cualquier demanda que genera una respuesta de este fenómeno, siendo que puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo y/o emocional. Además, también de determinar que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que se producen ante cualquier estímulo que se caracterice por ser amenaza o peligro, esta reacción se denomina Síndrome General de adaptación. Sea cual sea la causa, la persona responde con el mismo patrón de reacciones, es decir, la respuesta es inespecífica a la situación, pero específica en sus manifestaciones (Hernández, 2014).

El proceso de afrontamiento a las situaciones o estímulos estresores, ocurre en tres fases (Sandín, 1995).

2.4.4.1. Fase de Alarma. La persona hace frente a una situación estresante, por lo que el organismo está expuesto a un estímulo, estando así en un estado de alerta, lo cual a nivel fisiológico implica el aumento de la frecuencia y la intensidad cardíaca, aumenta la tensión arterial, se altera el ritmo y la frecuencia de la respiración. Para pasar a un contexto de huida o ataque para poder restaurar el equilibrio interno, siendo este el aviso claro de la presencia de agentes estresores a los cuales la persona no está acostumbrado o no ha pasado por un proceso de adaptación en el pasado, esta respuesta tiene dos tiempos, de choque y contra choque (Sandín, 1995, citado por Fernández, 2009).

En la etapa de choque las reacciones fisiológicas son las primeras en hacerse presente para advertir a la persona y por ende que opte por una postura de guardia, esta reacción inicial es inmediata frente a un agente que simboliza amenaza. Por otro lado, la fase de contra choque refiere al uso de las defensas (Sandín, 1995).

2.4.4.2. Fase de Resistencia. Según Sandín (1995), esta fase surge en caso que el estímulo estresor sea persistente, y las reacciones de la fase anterior son mantenidas, sin embargo, disminuyen su intensidad y la persona intenta aun

restaurar el equilibrio, buscando responder o adaptarse al estímulo estresante, en esta etapa la mayoría de los cambios son a nivel fisiológico y bioquímicos (Fernández, 2009). La consecuencia de esta fase prolongada frente al estrés, significa la presencia de una serie de enfermedades, cambios en el sistema inmunológico, y agotamiento (Lazarus & Folkman, 1986).

2.4.4.3. Fase de Agotamiento. En esta fase se hará intento de utilizar los medios que la persona dispone para poder afrontar los estímulos estresantes, pero esto a la par de que el organismo no ha sido capaz de adaptarse a la situación nueva, además de que el estresor se ha mantenido en el tiempo lo suficiente como para ser catalogado como severo, y por ende el agotamiento se hace presente en conjunto con otros síntomas de las fases anteriores (Sandín, (1995), citado por Fernández, 2009).

2.5. Consecuencias del Estrés

Las consecuencias que se dan a causa del estrés, en su gran mayoría son negativas, ya que, hasta cierto nivel de estrés, este puede servir como “motivador” para cumplir con metas y retos, sin embargo, cuando el fenómeno excede a las capacidades de la persona, puede influir de manera negativa en diferentes aspectos de la vida del individuo, cómo generar cambios de hábitos relacionados con la salud, alteraciones a nivel de los sistemas fisiológicos, sistema nerviosos autónomo, sistema inmunológico, cambios cognitivos, conductuales, emocionales y de salud en general (Cano, 2015).

2.5.1. Consecuencias Relacionadas con los Hábitos

El estrés puede dar origen a modificaciones en los hábitos que guardan relación con la salud, por lo que situaciones que son consideradas como estresores, incrementan las conductas no saludables, como fumar, beber alcohol, comer en exceso, o reducir notablemente el consumo de alimentos necesarios, reduciéndose

asi las conductas saludables, tales como hacer ejercicio físico, comer saludable y balanceado, dormir las horas suficientes, conductas de higiene, entre otras relacionadas con la salud básica de la persona (Herrera et al., 2017).

Evidentemente estos cambios en cuanto a los hábitos, pueden influir negativamente en la salud de la persona, debido a la potencial exposición a estresores, en muchas circunstancias las personas recurren al tabaco, alcohol, e incluso otras sustancias dañinas, por otro lado, el consumo de alimentos también significa problema, ya que a causa del estrés se han evidenciado riesgos de obesidad o trastornos de alimentación, cómo la bulimia y anorexia que son las más comunes, más no las únicas, añadir también que la relación de estas situaciones con la ansiedad también es estrecha (Cano, 2015).

2.5.2. Efectos del Estrés en la Salud Física

Otra área en la cual el estrés tiene efectos negativos, es cuando genera una alta activación fisiológica, cuando se mantiene en el tiempo puede generar disfunciones a nivel psicofisiológicas y psicosomáticas, dentro de estos están los dolores de cabeza por tensión, problemas cardiovasculares, problemas con la digestión, disfunciones sexuales, entre otras. También a causa del estrés se pueden producir otras alteraciones en diferentes sistemas, aumentando asi el riesgo de contraer infecciones, incrementando de igual manera la probabilidad de desarrollar enfermedades inmunológicas, como el cáncer (Cano, 2015).

Se tiene conocimiento que las personas que sufren arritmias, cefaleas, asma, trastornos de piel, disfunciones sexuales, trastornos digestivos, contracturas musculares, etc., por lo general es explicado por los altos niveles de estrés a los que están expuestos, por otro lado; en el caso de los estudiantes en tiempos de exámenes, son periodos en los cuales los niveles de estrés incrementan, y a su vez también la probabilidad de enfermarse de gripe o enfermedades infecciosas de tipo pulmonar (Martín, 2010).

2.5.3. Efectos del Estrés en los Procesos Cognitivos y Salud Mental

El estrés puede generar en la persona el inicio del desarrollo de una serie de sesgos y/o errores cognitivos en cuanto a la interpretación de su activación fisiológica, conducta, pensamientos o incluso situaciones, en las cuales se den origen a una serie de temores irracionales, fobias, entre otros, que evidentemente son un problema de salud, hablando específicamente de ellos como trastornos de ansiedad, sin embargo, esta no es la única manera de deterioro en contra de la salud (Cano, 2015).

Una persona que está sometida ante el estrés de manera prolongada puede llegar a presentar ataques de pánico o crisis de ansiedad, que son fuertes reacciones de ansiedad, que por sí mismos pueden llegar hasta cierto punto ser incontrolables, ya que este fenómeno puede estar acompañado de descargas autonómicas, temor a un ataque al corazón, etc. Cuando un individuo está experimentando una crisis interpreta de manera equivocada su activación fisiológica y cree que le faltará el aire y que morirá de un ataque al corazón, se volverá loco entre otros, cuando realmente lo que está viviendo es hiperventilación; estos ataques de pánico suelen complicarse con agorafobia o la dependencia a los ansiolíticos (Bairero , 2017).

La exposición al estrés puede ocasionar disfunciones en los procesos cognitivos superiores, siendo estos la atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc., siendo así que el mal funcionamiento de estos procesos traerían como consecuencias dificultades en el rendimiento en las diferentes áreas vitales, de la persona, siendo unas de ellas principalmente académica o laboral, contextos en los cuales los resultados ante una responsabilidad como un examen o un proyecto dependen de estos procesos para poder llevarlos a cabo (Lemos et al., 2018).

2.5.4. Reacciones Fisiológicas por Estrés

Cuando una persona está pasando por situaciones estresantes, su cuerpo también responde y se ve afectado. Ante la necesidad de afrontamiento al estresor,

el cuerpo se inhibe la inversión de energía en situaciones a largo plazo, para enfocarse en el aquí y ahora, inhibiéndose así la digestión, el crecimiento, la reproducción, entre otras funciones, sin embargo, esto también representa la disminución de la síntesis de proteínas, afectando la reparación de los tejidos, la formación de anticuerpos en el sistema inmune y la elaboración del esqueleto neuronal (Romero et al., 2020).

La respuesta del estrés está mayormente relacionada con el sistema nervioso autónomo, ya que parte de este se inhibe y la otra se activa. Una de las partes que se activa es el sistema nervioso simpático, el cual moviliza cuando el cerebro recibe información de un contexto de emergencia, lo cual aumenta la vigilancia, la motivación y la activación general, como la aceleración del impulso cardíaco. Por otro lado, el sistema nervioso parasimpático es el que se inhibe, deteniéndose así las funciones vegetativas que se encargan del crecimiento y el almacenamiento de energía (Duval et al., 2010).

2.6. Estrés en Estudiantes Universitarios

La vida universitaria es una etapa en la que se afrontan experiencias que representan altos niveles de demanda, tanto externa e interna, las cuales guardan relación con el desarrollo en el área profesional y personal, así mismo, esta etapa se considera impactante debido a que el estudiante busca explorar diferentes posibilidades a nivel de intereses, añadiéndole que bajo las exigencias del rol que cumplen en la sociedad como estudiantes, y futuros profesionales, capaces de cuidar de sí mismos en todo aspecto, sin dejar de lado este perfil único que hay ido formando. (Matalinares et al., 2016).

El estudiante universitario atraviesa diferentes etapas, comenzando desde la transición de la vida escolar a universitaria, punto inicial donde se requiere adaptación al rol que conlleva el cumplimiento de normas, responsabilidades personales y académicas, en un nuevo ambiente que se caracteriza por la alta competencia entre los pares. Durante el plazo académico el estudiante hace frente a estresores simples y otros más complejos, como los horarios, exámenes, la espera

ante las calificaciones o la incertidumbre respecto al éxito profesional (Restrepo et al., 2020).

Las actividades que se suelen realizar durante el transito académico, son eventos inevitables que un universitario tiene que realizar y vivenciar a lo largo e infinito proceso de aprendizaje, sin embargo, con se suscita una sobrecarga, es donde aparece el estrés como una respuesta que proviene del cuerpo, como resultado de la exposición a las exigencias académicas y personales, siendo de todo esto lo más importante, las consecuencias que la persona tiene que experimentar, repercutiendo estas en diferentes ámbitos, físico, psicológico, social, académico, siendo todos estos significativos para la persona (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013). Confirmando que el mayor estresor en la educación superior, las grandes cantidades de tareas académicas (Sánchez, 2018).

Es importante tomar en cuenta que las expectativas en relación con el área académica y las condiciones psicosociales, como los problemas financieros, familiares, tiempo limitado para compartir con familia pareja o amigos, entre otros; también influirán y elevarán o mantendrán los niveles de estrés (Restrepo et al, 2020). Todos estos estresores relacionados a la vida universitaria, se limitan a las interpretaciones y afrontamiento que disponga la persona.

Las respuestas frente al estrés pueden ser diversas, sin embargo, lo más frecuente es la resistencia a la tensión, mental o emocional, generada por presiones y demandas que provienen del ambiente, situaciones específicas o personales, cuando la persona las detecta como impredecibles y/o incontrolables dan paso a que el nivel de estrés sea aún mayor que los hechos reales sobre los cuales las personas poseen un mayor control (Matalinares et al., 2016).

2.6. Estrés y Pandemia

Al día de hoy, la pandemia no es algo de sorpresa, y tampoco los efectos que tuvo y que en algunos casos aún se mantienen incluso luego de un año de iniciado este fenómeno.

El estrés se ha vuelto un punto clave, en cuanto a la salud mental en pandemia, debido a que el contexto de confinamiento y adaptación a nuevas herramientas para mantener las actividades que se realizaban antes de la aparición de este fenómeno mundial, reflejan la prevalencia del aumento del estrés, sin diferenciar estresores menores de mayores, ya que depende de la interpretación que le atribuye la persona a las demandas a las que está expuesta, más aún en la realidad que se mantiene todavía, y que ha generado que se vuelva más frecuente el abordaje del estrés académico, estrés laboral, estrés familiar, estrés por aculturación, estrés quirúrgico, estrés docente, estrés por la crianza de hijos, estrés por situación económica, etc.; el distribuir el estrés con adjetivos, es decir, como un tipo u otro depende del contexto al que la persona se encuentra, en el cual obviamente se generan demandas y exigencias de acción, tomando en cuenta que estos “tipos” de estrés no se presentan en exclusividad, pudiendo presentarse más de uno al mismo tiempo (Barraza, 2020).

Las investigaciones durante este tiempo de pandemia, han dado preferencia a estudios de algunos tipos de estrés, como sería el académico y laboral, sin embargo, como es evidente en este momento la sociedad se encuentra en la disyuntiva de mantener el distanciamiento social y reactivar las actividades suspendidas por la misma coyuntura, siendo muchas de estas esenciales para la persona, la cual ya previamente se ha adaptado o sigue en proceso del mismo respecto a la nueva normalidad planteada de distanciamiento, confinamiento y virtualidad. Por lo tanto, la reactivación representa exposición a nuevas demandas y exigencias, que requieren adaptación y toma de acciones, representando así estresores potenciales y el desencadenamiento de un nuevo tipo, estrés de pandemia (Osamos et al., 2020).

2.6.1. Proceso de Adaptación al Estrés de Pandemia

Barraza (2020) menciona que ante las presentes circunstancias y condiciones particulares que se establecen a raíz del estrés en pandemia, se puede definir el estado psicológico producido por un proceso de adaptación, el cual consta

tres momentos: el primer momento, el individuo valora algunas de las demandas o exigencias del entorno, signado por la pandemia, como desbordantes de sus recursos para realizarlas con efectividad; el segundo momento, se ocasiona la aparición de un conjunto de síntomas o reacciones que evidencian o manifiestan el desequilibrio personal generado por estrés que se está viviendo; por último el tercer momento, el individuo decide realizar algunas acciones, permitidas en el marco de la pandemia, para mitigar o hacer más manejable el estrés.

Durante los inicios y tiempos actuales de pandemia, se han evidenciado la aparición de diferentes síntomas relacionados con el estrés, siendo uno de estos los problemas de sueño, que se suele abordar con medicamentos que según su frecuencia de uso podrían generar adicción. Por otro lado, la presencia de estos síntomas por exposición ante niveles de estrés en coexistencia con psicopatologías diagnosticadas antes o durante de la pandemia (Pedraz et al., 2020).

Dentro de los síntomas que se han hecho evidentes y relacionados completamente con el estrés, están las conductas no adaptativas, cómo el agotamiento mental, pérdida progresiva del interés en actividades cotidianas, apatía, comportamientos que van de la indiferencia al distanciamiento y, en algunas ocasiones, desesperanza. Es un hecho que estos síntomas han generado deficiencias y disfunciones dentro de áreas significativas de la persona, dentro de estas el área laboral, familiar y social, siendo así que la exposición continua frente al estrés, como la pandemia que viene siendo acompañante durante ya más de un año, afectando así las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto y de no resolverse generan alteraciones metabólicas e inmunológicas que debilitan al organismo para hacer frente a procesos infecciosos (Muñoz et al., 2020).

El reporte de mayores niveles de sintomatología referente al estrés, identificándose también que la población con mayor incidencia de la presencia de estos signos son los jóvenes y pacientes con enfermedades crónicas, considerando que los síntomas se han presentado en niveles alto de afectación a diferencia de otros grupos que componen la población (Pedraz et al., 2020).

2.7. Factores Protectores Frente al Estrés en Pandemia

Según Barraza (2020), respecto a las reacciones emocionales que se han reportado como frecuentes a causa del estrés en pandemia, son el miedo, irritabilidad, enojo, cambios emocionales, tristeza, culpa, dificultades en atención, alteraciones del sueño y del apetito. Sin embargo, a raíz de estos problemas emocionales, han surgido factores que de cierto modo logran contraponerse a estas complicaciones, siendo estos las habilidades sociales, habilidades intrapersonales, resiliencia, redes de apoyo y actividades de disfrute.

2.7.1. *Habilidades Sociales*

Estas habilidades están comprendidas en el afrontamiento positivo de conflictos, actitudes resolutivas, el planteamiento de soluciones realistas y creativas, afrontamiento de adversidades con sentido del humor, capacidad de pedir ayudar o delegar responsabilidades, entre otros.

2.7.2. *Habilidades Intrapersonales*

Refiere a las habilidades direccionadas hacia la relación con uno mismo, dentro de estas está la autoafirmación, introspección, autocuidado, automotivación, autocontrol, entre otras, siendo fundamentales para poder restablecer el equilibrio emocional.

2.7.3. *Resiliencia*

Es aquella capacidad en la cual se acoplan los aspectos biológicos y de desarrollo de la personalidad, para poder hacer frente a la adversidad y posteriormente recuperarse, las personas resilientes suelen tener una personalidad que se caracteriza por ser bien estructurada, tenaz, optimista y evidencian menores riesgos de sufrir una enfermedad mental.

2.7.4. *Redes de Apoyo*

Las redes de apoyo son aquellos grupos sociales a los que pertenecemos y nos sentimos apoyados, cómo la familia, amigos o incluso tener una pareja estable, es importante reconocer el apoyo y soporte emocional que se puede recibir de determinados grupos, en situaciones de dificultad.

2.7.5. *Actividades de Disfrute*

Realizar actividades como pintar, escuchar música, leer, escribir, ejercitarse, entre otros, si bien es cierto no es la respuesta a todo, sin embargo, ayudan a disminuir los niveles de sufrimiento emocional, previniendo que la persona presente anhedonia, y por ende permanezca activo.

2.8. Estrategias de Medición del Estrés

Para medir este fenómeno del estrés hay que tomar en cuenta tres aproximaciones, la medición del estímulo estresante, la medición de la percepción del estímulo y la medición de los cambios fisiológicos del sujeto bajo un estímulo controlado (Garzón, 2017).

2.8.1 *La Medición del Estímulo Estresante*

Esta estrategia se basa en el recogimiento de los eventos que puedan suceder en la vida de una persona, dándole el valor según el efecto que ejercen y teniendo en cuenta la acumulación de estos eventos estresantes generar un incremento en el nivel de afectación en la persona. Sin embargo, esta herramienta para la medición del estrés asume también que un mismo evento afecta de igual manera a todas las personas, lo cual puede ser difícil de generalizar, dentro de los instrumentos más reconocidos esta la Escala de estrés de Holmes y Rahe, en el cual provee una lista

de posibles situaciones que puede vivenciar una persona y estas se asocian a una puntuación (Hellhammer et al., 2010).

2.8.2 La Medición de la Percepción del Estímulo

Esta estrategia se centra en la percepción que tiene un observador en relación a un individuo que está siendo expuesto a un estímulo. Por otro lado, esta forma de medición también contempla la estrategia de auto percepción del sujeto respecto al efecto ejercido por un estreso en su propio entorno. Dentro de los instrumentos basados en este tipo de estrategia, está El perfil de Estrés de Derogatis (1987, citado en Garzón, 2017), el cual cuenta con 77 preguntas que dan puntaje en cual, al nivel de estrés, basándose en los rasgos de personalidad, la respuesta emocional en relación con la hostilidad, ansiedad y depresión que el individuo percibe en sí mismo, además también considera los cambios a nivel laboral, social y de salud

2.8.3 La Medición de los Cambios Fisiológicos del Sujeto Bajo un Estímulo Controlado

Esta medición está enfocada directamente en el estado y/o respuesta a nivel fisiológico que la persona presenta cuando es sometido a un estímulo estresor controlado, incluso en situaciones puede ser artificial, esta estrategia hace uso de mediciones anatómicas, endocrinas, hematológicas, eléctricas, entre otros. Este tipo de evaluación si bien es cierto puede ser objetiva, sin embargo, deja de lado el bienestar de la persona, ya que puede ser invasiva y además que deja de lado las respuestas a nivel psicológico (Garzón, 2017).

Capítulo III

Fundamento Teórico de la Percepción de la Imagen Corporal

3.1. Definición de la Percepción de la Imagen Corporal

La percepción de la imagen corporal refiere a la representación mental compleja, multifacética, estable, aunque en continua actualización acerca de nuestro cuerpo y su experiencia emocional. Evidencia relación con el auto concepto, por lo tanto, se toma en consideración la estatura, la figura o silueta, el peso, el sexo, el funcionamiento corporal, la activación fisiológica y emocional o el movimiento, a la forma de moverse, de relacionarse, el grado de expresión de la masculinidad o feminidad, habilidades y competencias, o el estado físico y de salud (Rodríguez, 2013).

La imagen corporal también puede ser planteada como aquella percepción que tiene cada persona sobre su propio cuerpo y resulta de una construcción multidimensional, la cual no guarda relación necesariamente con el aspecto físico real, por lo tanto, la imagen corporal, comprende actitudes y valoraciones, tanto positivas como negativas, de una persona hacia su propio cuerpo (Vaquero et al., 2013).

Es importante tomar en cuenta la subjetividad de la imagen corporal, ya que esta influye en la actitud que se tiene hacia el cuerpo, pues puede hallar discrepancias entre la asunción o internalización de un ideal general o social, lo que interfiere con el bienestar y la calidad de vida de la persona (Grogan, 2008).

3.2. Percepción

Es aquel proceso que procesa información basada en los estímulos captados por la sensación, procesándolo para atribuirle un sentido o interpretación,

favoreciendo así la comprensión de la información a la cual estamos expuestos en nuestro entorno (Nolla, 2006).

3.2.1. Fases de la Percepción

El proceso de percepción depende de cuatro fases: detección, etapa en la cual el estímulo es captado por un órgano sensorial; transducción, momento en el cual estímulo que proviene del exterior pasa a ser una impresión sensorial; procesamiento, los datos sensoriales llegan a modo de impulso nervioso al cerebro, dando lugar a su codificación y estructuración; percepción, los códigos son identificados a nivel cognitivo, siendo así interpretados e influenciados a nivel emocional (Fuenmayor & Villasmil, 2008).

3.2.2. Canales de Percepción

Según Nolla (2006), estímulos que entran en relación con la percepción, pueden ser interceptados por diferentes medios, siendo estos los siguientes: biológicos, son aquellos estímulos que son obtenidos por intermedio de la vista, el olfato, el tacto, gusto y oído; psicológicos, aquellos procesos a nivel cerebral, que reproducen la imagen según los estímulos captados, los cuales pasan a ser vinculados con vivencias pasadas para facilitar su reconocimiento y aprendizaje; experiencia, es el estar expuesto al estímulo, ya que se emite una reacción y se comprende de un modo específico.

En cuanto a la percepción a nivel corporal, este proceso capta información respecto a la forma del cuerpo, el peso y el tamaño del mismo, sin embargo, la alteración de este proceso puede estar influenciado por las experiencias y constructos referente a la apariencia, que la persona estableció previamente (Alayo & Guerra, 2018).

3.3. Percepción de la Imagen Corporal según Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn

Se puede establecer que la percepción de la imagen corporal es la representación creada respecto al aspecto físico, que se va formando en base a los constructos de la persona y las vivencias en relación con el propio cuerpo, esta representación contiene la insatisfacción corporal que la persona puede presentar, al igual que la preocupación por el peso (Cooper et al., 1987).

3.3.1. *Insatisfacción Corporal*

Refiere a la valoración de insatisfacción que le atribuye la persona a su cuerpo en general y también de manera específica ya que esta valoración también puede enfocarse en ciertas partes del cuerpo, la insatisfacción corporal, suele presentarse en conjunto con la baja autoestima por la apariencia (Del Carpio & Delgado, 2013).

3.3.2. *Preocupación por el Peso*

Es la presencia del miedo a engordar, y esto direcciona a que la persona vivencie el evidente impulso por mantenerse en una contextura delgada, incluyendo así, el miedo a engordar y el deseo de perder peso (Del Carpio & Delgado, 2013).

3.4. Componentes de la Percepción de la Imagen Corporal

La percepción de la imagen corporal está conformada por los siguientes componentes (Rodríguez, 2013).

3.4.1. *Perceptivos*

Refiere a las representaciones abstractas o verbales ubicadas en la memoria, que pasan por el proceso de interpretación, organización y construcción. Pueden darse problemas cuando el auto esquema, es procesada de forma proposicional, es decir, atribuyéndose calificativos como “gordo”, y esto por encima de la propia imagen visual, siendo los estímulos concretos que podemos captar.

3.4.2. *Afectivos*

Siendo la respuesta afectiva parte fundamental de la evaluación y percepción del cuerpo y la apariencia, así como del resultado de la comparación con el ideal social. También está relacionado con el grado de satisfacción o insatisfacción sobre la apariencia externa, al peso, figura, partes del cuerpo o en su globalidad.

3.4.3. *Cognitivos*

Guarda relación con los esquemas de la apariencia son asunciones o creencias sobre la importancia e influencia que tiene la apariencia corporal. Los esquemas están comúnmente estructurados por información sesgada relacionada con el cuerpo, con los alimentos, las calorías y sus efectos sobre el cuerpo, etc. Estos constructos suelen ser generalizaciones sobre la experiencia social de la persona y del afianzamiento de los esquemas de la apariencia.

3.4.4. *Conductuales*

Son acciones derivadas de los componentes perceptuales, afectivas y cognitivas, como las conductas de comprobación o escrutinio, evitación, restricción, (auto)control o búsqueda de seguridad.

3.5. Construcción de la Percepción de la Imagen Corporal

El desarrollo de la imagen corporal, comienza desde que los bebés cumplen sus primeros los cuatro a cinco meses, en los cuales comienzan a distinguirse entre ellos, diferenciándose de los objetos externos y sus cuidadores, a los doce meses comienza el andar y exploración del infante con su entorno. Posteriormente entre el primer y tercer año, suelen experimentar la relación entre su cuerpo y el ambiente, contando con el desarrollo de habilidades motoras y el control de esfínteres. A partir de los cuatro a cinco años, los niños inician con el uso de su cuerpo como una manera para describirse a sí mismo y vivenciarlo en sus fantasías, integrando así los sentidos de la vista, el tacto, el sistema motor y sensorial. En la adolescencia se vive el cuerpo como base para la identidad, auto concepto y autoestima. Es la etapa en la que la introspección y el auto escrutinio se evidencia iniciando la comparación social y autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento social, que podrá dar lugar a la mayor o menor insatisfacción con el cuerpo (Salaberria et al., 2007).

3.5.1. Factores en la Construcción de Percepción la Imagen Corporal

3.5.1.1. Factores Biológicos. Se plantea que la imagen corporal se desarrolla ontogénicamente en dos fases, siendo la primera, a nivel intrauterino, se forma una imagen corporal meramente primitiva a partir de movimientos espontáneos que realiza el aún feto, estos movimientos posteriormente ya realizados por el embrión podrían ser acotar al desarrollo de una representación corporal en ambos hemisferios. Enviando así información bilateral a la corteza parietal posterior derecha, la cual es centro del procesamiento de la imagen integrada del cuerpo. Luego del nacimiento, dentro de la primera década vital es que se da la consolidación de la imagen corporal de la persona, aprendiendo a delimitar la representación del propio espacio egocéntrico a partir de la información kinésica y somato – sensorial que aferentemente se envía hacia el cerebro, siendo así la manera

en la cual la observación de los cuerpos de otras personas se genera a partir de las neuronas espejo (Rodríguez, 2013).

3.5.1.2. Factores Relacionados a las Primeras Etapas del Desarrollo. El ser humano pasa por diversas vivencias relacionadas a su cuerpo, las cuales representan distintos cambios que guardan conexión la percepción de la imagen corporal durante las primeras etapas del desarrollo.

3.5.1.2.1. Infancia y Niñez. Estas vivencias inician en los bebés de cuatro a cinco meses, tiempo en el cual diferencian los objetos del exterior y a su cuidador, luego a los doce meses inician a caminar y a conocer su entorno, cuando el niño cumple esta entre el primer año y los tres años de vida tienen como experiencia la relación entre el entorno y su cuerpo, por medio del aprendizaje motor y el control de esfínteres. A los cuatro o cinco años, es la edad en la cual los niños usan el cuerpo para describirse a sí mismo y experimentar sus fantasías, se añadiendo los sentidos de la vista, el tacto, el sistema motor y sensorial (Morales, 2018).

3.5.1.2.2. Adolescencia. En la adolescencia se vivencia el cuerpo como fuente de identidad, de auto concepto y autoestima. Es la etapa en la cual prima el autoconocimiento y el auto escrutinio, y se ve influenciada por la constante comparación cultural y la conciencia sobre sí mismo, en referencia a la propia imagen física y del desarrollo cultural, todo lo mencionado da lugar a un incremento o descenso de la preocupación respecto al cuerpo (Pruzinsky & Cash (1990), citado por Morales, 2018).

3.5.1.3. Factores Relacionados con el Desarrollo Físico. Los cambios corporales que guardan relación con la pubertad, son aquellos que se presentan de manera distinta en cada género, sin embargo, la presencia de estos da pie al desarrollo de la necesidad de adaptarse y encajar en los ideales de belleza impuestos. Las chicas suelen experimentar un desarrollo de sus caracteres sexuales

secundarios que las alejan del canon estético, cómo el ensanchamiento de caderas y el aumento de tejidos adiposos, en el caso de los chicos, ellos sufren una serie de cambios que en algunos casos los acercan o de igual manera los alejan de su ideal estético de masculinidad, cómo el incremento de la masa muscular, la presencia de vello corporal, talla, entre otros (Rodríguez, 2013).

3.5.1.4. Factores Psicosociales. Actualmente la cultura, específicamente la belleza y la estética han experimentado diversos cambios, en los cuales se logra identificar una cultura que prioriza e idolatra la perfección física como sinónimo o predictor del éxito de la persona. La idea de la imagen perfecta propuesta por la sociedad, ha llegado a obtener una gran influencia, ya que es distribuida por los medios de comunicación, desde la internet, televisión, revista entre otros medios, y también vendedores de los criterios estéticos de esta cultura, se puede mencionar que la moda actual es de un cuerpo esbelto fijado por la sociedad (Morales, 2018).

La veneración de la imagen se convierte en un factor de riesgo que puede impactar de manera severa mucho más en adolescentes y jóvenes, de distintas edades y niveles socioeconómicos, generando así conductas en contra de la salud en los jóvenes. La sociedad impone estas ideas, como requisito de la aceptación en un grupo social específico y preferencial, sosteniéndose que la figura perfecta está vinculada con el sexo y la cultura, generación comúnmente por artistas, deportistas, modelos y figuras públicas en general (Rodríguez, 2013).

3.5.2. *Adquisición de la Percepción Imagen Corporal*

Por otro lado, Galoc (2018), plantea que la adquisición de la imagen corporal dependerá de los siguientes aspectos:

3.5.2.1. La Percepción Subjetiva del Aspecto Físico y su Capacidad Funcional Sexual. Refiere a la reconstrucción radical de su imagen debido a que la percepción de su cuerpo en la infancia tiene un significado diferente

al de su adolescencia, juventud y adultez. Esto se explica debido a que el cuerpo llega a poseer un nuevo valor, el sexual, ya que cualquier aspecto corporal puede ser determinado como prueba de ello, como el cambio de estatura, el vello corporal, caderas, incremento de masa adiposa y/o muscular, entre otros, todas estas diferencias en la imagen con el incremento de la edad y su aparición adquieren un valor global de si es adecuado o no para la función sexual.

3.5.2.2. Las Relaciones de Objeto y de sus Configuraciones Internas. Explica la relación entre el adolescente y su infancia marcada por fracasos en su adaptación, incrementarían los fracasos en la adolescencia, ya que la imagen corporal es una representación compuesta por las experiencias recientes y pasadas de la persona respecto a su propio cuerpo, sean reales o imaginarias, el adolescente puede sentirse abrumado por los efectos del proceso de maduración, etapa en el que su sexualidad se pone de manifiesto al mundo exterior y no siempre controlando sus excitaciones e impulsos que le harán sentir en evidencia.

3.5.2.3. Su Entorno. El valor atribuido al cuerpo incrementará o disminuirá según si se percibe si es capaz de satisfacer o no las expectativas de quienes le rodean, cómo los padres, y de lo que éstos proyectan inconscientemente sobre él, pudiendo ser los deseos de otro sexo en el hijo, obesidad, etc., que aumenta la vivencia de inadecuación, por lo tanto, el adolescente muestra una enorme vulnerabilidad ante la aprobación o desaprobación de los demás.

3.5.2.4. Imagen Corporal Ideal. Refiere a los estándares que la persona va creando en base a la interacción con su entorno cercano (grupos sociales) o externo (medios de comunicación, sociedad, etc.), con las experiencias, creencias, pensamientos, emociones y conductas, constituyéndose así el ideal y este en constantes comparación con el cuerpo real y actual de la persona.

Por lo tanto, se puede comprender que para poder establecer el esquema respecto a lo que representa la imagen corporal en una persona, es importante tomar en cuenta la etapa vital en la que se encuentra, su historia de vida, contenido al que

está expuesto dentro de lo que es medios de comunicación y sociedad, y la interacción que mantienen con sus círculos cercanos, toda este conjunto de factores traducidos en las creencias racionales o irracionales, pensamientos, emociones, conductas y deseos de la persona.

3.5.3. *Formación de la Percepción Negativa de la Imagen Corporal*

La formación de la percepción de la imagen corporal, puede verse influida de manera negativa, al estar expuestos a ciertos factores predisponentes al establecimiento de una percepción negativo de la corporalidad del sí mismo, siendo estos los siguientes (Salaberria et al., 2007).

3.5.3.1. Sociales y Culturales. Refiere a la propuesta de un ideal estético el cual se relaciona con la autoestima, el atractivo y la competencia personal, es decir, la priorización de la belleza, la adoración de la delgadez, la estigmatización de la gordura, la falacia sobre la manipulación del peso y del cuerpo, tomando en cuenta la presencia de la presión cultural sobre la delgadez en el caso de las mujeres, y en los hombres, la fuerza que es asociada con la potencia muscular y masculinidad.

3.5.3.2. Modelos Familiares y Amistades. El modelado de figuras de importancia en la vida de la persona, como los padres, en especial aquellos que están preocupados de manera excesiva respecto al cuerpo y el atractivo, y la presencia de verbalizaciones negativas sobre sí mismo y presenta atención en demasía hace que el niño aprenda estas actitudes, además también de la presencia de críticas o burlas sobre su cuerpo por sus iguales, hace a la persona vulnerable.

3.5.3.3. Características Personales. Hace mención de la baja autoestima, la inseguridad, la dificultad de poder lograr autonomía y de los sentimientos de no sentirse capaz, puede generar que la persona se centre en lograr un aspecto físico perfecto para poder sobre compensar los sentimientos de

inferioridad que presenta.

3.5.3.4. Desarrollo Físico y Feedback Social. Refiere a los cambios que se dan en la pubertad, debido al desarrollo precoz o tardío, además también del índice de la masa corporal o el peso, y las características del cuerpo pueden ser factores vulnerabilidad.

3.5.3.5. Otros Factores. Tales como la obesidad infantil, los accidentes traumáticos, las enfermedades, haber sido víctima de abuso sexual, haber fallado en danza o en deportes y otras actividades de que requieran capacidades físicas, las experiencias dolorosas con el cuerpo, sensibilizan hacia el aspecto físico y hacen más autoconsciente a una persona sobre su apariencia física.

Todos los factores ya mencionados dan lugar al desarrollo de la imagen corporal, tomando en cuenta actitudes, esquemas, ideales, percepciones y emociones sobre el propio cuerpo, específicamente caracterizados por ser negativos o evidencia de insatisfacción y que permanecen latentes.

3.6. Modelos y Teorías de la percepción imagen corporal.

3.6.1. Modelo Biológico

Este modelo plantea que la percepción que poseemos respecto a la belleza física podría ser innata y universal, relacionados con mecanismos neuronales que procesan la información bajo un modelo filogenético. Bajo este planteamiento, se puede decir, que en el caso de bebés de dos meses de edad puedan tener preferencia de observar e interactuar con personas que según su identificación son consideradas como caras bellas, que son significado de indicadores de un ser fértil y saludable (Rodríguez, 2013).

3.6.2. *Modelo Conductista*

El condicionamiento se considera con evaluativo, refiere como la experiencia directa con determinadas situaciones aversivas cómo estímulos no conscientes, conduciendo a dichas zonas del cuerpo o el cuerpo por completo, den paso a que la persona se generen reacciones emocionales negativas semejantes que vivenciaron cuando fueron parte del centro de burla o insultos. Enfocándose así en el proceso de aprendizaje de los estímulos que son de agrado o desagrado, convirtiéndose en un conductor importante del condicionamiento (Morales, 2018).

3.6.3. *Teoría Sociocultural.*

La teoría de Thompson et al. (1999), explica que la exposición de la persona a los ideales sociales sobre la belleza, genera que el individuo los interiorice, dando como resultado que la persona busque cumplir dichos estándares, y según que tanto se acerque a la “perfección”, es que se hará presente la satisfacción o insatisfacción con su apariencia. La existencia de las presiones a nivel social, que son transmitidos por los medios de comunicación, amigos y la familia, son motivadores del deseo de la persona por encajar con los estándares ideales de belleza, los cuales se caracterizan por ser inalcanzables y poco realistas (Cortez, et al. 2016).

3.6.4. *Teoría de la comparación social*

Según esta teoría, planteada por Festinger (1954), las personas realizan comparaciones con las demás personas, con la finalidad de ubicarse a sí mismo, a la par de la interiorización de las opiniones ajenas, dando como resultado la percepción que tienen sobre su aspecto. Las personas tienden a comprarse con otras personas de su entorno, cuando las comparaciones objetivas no se encuentran presentes; estas comparaciones son difíciles de evitar debido a que la persona por naturaleza es social, lo cual corresponde a que está envuelta la mayor parte tiempo

en círculos sociales, es decir de amigos y familia, donde se pueden encontrar objetos de comparación (Alayo, 2018).

3.7. Preocupación por la Apariencia Física

La preocupación por la imagen corporal suele ser ajena a la realidad sobre la apariencia del individuo, por lo que esta preocupación genera malestar persistente, lo cual genera que las prácticas cotidianas se vean influenciadas debido que el miedo presente está referido a que otras personas logren identificar algún defecto en partes del cuerpo del individuo, por lo que de esta manera los trastornos de la imagen corporal, pueden hacer aparición a partir de la preocupación excesiva por un defecto corporal ya sea real o inexistente, generando así problemas de autoestima, además de complicar las relaciones con otras personas, luego podría generar que la persona tome decisiones que pueden afectar de manera negativa su salud, todo esto con la finalidad de verse y sentirse satisfecho con la imagen corporal de sí mismo (Nieto et al., 2020).

Es evidente que cuanto más preocupado esta por su aspecto físico, es más probable que esto se ubique como un aspecto núcleo de la autodefinición personal. En cambio, si se tiene la perspectiva de que el cuerpo es cambiante y que es capaz de transformarse de puede tomar la responsabilidad flexible de poder tener control de la apariencia o imagen física. Cuando no se logra establecer este tipo de pensamiento, y la insatisfacción corporal predomina, se presenta la tendencia a presentar preocupaciones excesivas referente a la apariencia y las conductas de control ante la imagen corporal, siendo estas conductas disfuncionales para alcanzar las metas del cuerpo ideal. Dentro de las conductas disfuncionales, se encuentran las sobrecargas sobre la apariencia, cuestionamientos sobre la valía personal, evaluación negativa sobre la apariencia, restricción alimenticia, sobrecompensación, etc. (Rodríguez, 2013).

La preocupación anómala por la imagen corporal no es algo raro hoy en día, con el avance de los años, los estándares de belleza tanto propios como culturales se desarrollan de manera diferente, debido a las nuevas modas que constantemente

se renuevan y se imponen, siendo estas referidas al concepto de la imagen corporal, la forma “adecuada” y decoraciones, como consecuencia de esto, la imagen corporal está influida por diferentes aspectos, siendo estos socioculturales, biológicos y ambientales (Levien et al., 1994)

Actualmente existen estándares de belleza que están basados en modelos pro delgadez, modelo el cual se ha ido internalizando, siendo estos ideales un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de imagen corporal, siendo así que la insatisfacción corporal ocurre si una persona llega a hacer algo propio la imagen de un cuerpo ideal, imagen la cual ha sido determinada culturalmente, y posteriormente por comparación con iguales llega a la conclusión de que su cuerpo es diferente la idea (Acosta & Gómez, 2003).

Es fundamental resaltar que muchas veces la percepción de la imagen corporal guarda relación con conductas alimenticias y niveles de actividad física, los cuales son considerados como posibles determinantes en cuanto al desarrollo de la concepción que tiene la persona sobre su propio cuerpo. Es evidente que la práctica de la alimentación saludable y de actividad física, son indicadores de un estilo de vida saludable y que por ende “determinan” una percepción de la imagen corporal positiva, sin embargo, los resultados que se obtiene por las dietas y la ejecución de rutinas de ejercicio casi a diario, son acciones que traen consigo resultados a largo plazo, por lo que muchas personas recurren a alternativas que tienen resultados en cortos periodos de tiempo (Cervantes & Nieto, 2019).

Sin embargo, esa rapidez de resultados podría significar riesgos para salud, desde los procedimientos quirúrgicos, hasta el consumo de suplementos o píldoras “milagrosas”, usados como reemplazo de la alimentación diaria (Rodríguez, 2013).

3.7.1 Satisfacción e Insatisfacción con la Apariencia

La satisfacción hacia la apariencia corporal es un indicador de salud, ya que es considerado que una buena imagen corporal significa satisfacción por el cuerpo, lo cual trae consigo una autoestima positiva. Se puede determinar que esta satisfacción corporal entre los varones se relaciona con el peso y definición

muscular, mientras que en las mujeres es referentes al peso y apariencia, siendo específicos la delgadez (Rodríguez, 2013).

La insatisfacción corporal ocurre si un individuo interioriza el cuerpo ideal, el determinado culturalmente, y por comparación social concluye que su cuerpo discrepa de ese ideal, ya que hoy en día existen estándares de belleza basados en el peso o contextura de la persona (Vaquero et al., 2013).

Por otro lado, la imagen corporal negativa es señal de un mal funcionamiento a nivel psicológico, lo cual significaría insatisfacción ante el cuerpo, por ende, existencia en un mayor nivel de las preocupaciones sobre la apariencia y desencadenamiento de alteraciones de la percepción de la imagen corporal, además también de la seguridad de su aspecto en general (Rodríguez, 2013).

Existen factores asociados de manera directa con la insatisfacción hacia el propio cuerpo, siendo esta el IMC, las personas que son más delgadas son las que indican que poseen una percepción física positiva, mientras que los que poseen sobrepeso, manifiestan que se sienten insatisfechos. Por otro lado, el escaso agrado sobre la apariencia física, guarda relación con una baja autoestima, sentimiento de ineficacia, inseguridad, depresión y ansiedad, lo cual genera que la persona sienta incomodidad y se etiquete así misma como inadecuada para sus relaciones sociales, siendo así que esta evaluación se llega a generalizar. La constancia de esta insatisfacción podría generar que exista riesgo elevado de desarrollar síntomas de trastornos en la alimentación (Trejo et al., 2010).

3.8. Alteraciones de la Imagen Corporal.

Se comprende como alteración de la imagen corporal, cuando se evidencia la presencia de juicios que le otorgan un valor al cuerpo y estos no coinciden con las características reales del cuerpo, evidentemente existe un esperado margen de error respecto a las ideas que tiene la persona sobre su imagen corporal, por lo que la presencia de sesgos sistemáticos en los pacientes con desordenes de la

alimentación han llevado a generalizar el concepto de alteración de la imagen corporal (Sepúlveda et al., 2001).

El incremento del interés por las dietas, salud y deporte se encuentran en contraste con la vida sedentaria y mala alimentación, hábitos que aún se mantienen, siendo que estas se extienden a conductas fuera de lo normal, como la ortorexia, es decir, la obsesión compulsiva por la alimentación saludable, llegando a la exageración de las dietas naturistas que pueden repercutir en la salud o incluso conducir a la persona al desarrollo de trastornos de la conducta alimenticia. A la par del incremento y mantención del sedentarismo, se crean para compensar actividades físicas artificiales en los gimnasios, si bien es cierto el ejercicio se enfoca en una forma saludable del cuerpo, puede también extenderse a dimensiones patológicas (De la Serna, 2004).

Las alteraciones en el esquema corporal, han dado lugar a cuadros clínicos, de naturaleza física y psíquica, algunos de ellos incluidos en los manuales de diagnóstico y otros que aún no han sido reconocidos como enfermedades mentales como tal (Rodríguez, 2013).

La vía para la presencia de fenómenos clínicos, son la presencia de las preocupaciones persistentes y exageradas, siendo estas conocidas como sobrevaloración, distorsión de la percepción de la imagen corporal, rechazo a la corporalidad, devaluación personal, conductas excesivas en torno a la apariencia. malestar clínicamente significativo, deteriorando una o varias de las diferentes áreas vitales de la persona. Dentro de las alteraciones de la imagen corporal, Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), el Trastorno de la Identidad Sexual (TIS) (Onnis, 2016).

En cuanto a la distorsión de la imagen corporal, hoy en día puede considerarse como una condición peligrosa, específicamente en contextos en los cuales la belleza posee un potencial valor, lo cual puede desencadenar otros trastornos además de los ya mencionados, siendo estos trastornos emocionales, conductuales, cómo la depresión y la ansiedad (Prieto & Muñoz, 2015).

Se considera que la distorsión en la percepción de la imagen corporal presenta semejanzas con algunas características del trastorno dismórfico corporal,

debido a que se base en una evaluación subjetiva del propio cuerpo (*American Psychiatric Association*, 2013). Entre la imagen corporal y el trastorno dismórfico corporal (TDC) se pueden detectar síntomas de ansiedad y preocupación exagerada respecto a la imagen corporal en términos generales, sin embargo, si nos referimos al TDC los síntomas son considerados como clínicamente significativos (Prieto & Muñoz, 2015).

La semejanza entre el TDC y la distorsión en cuanto a la percepción de la imagen corporal, se puede comprender con la presencia de la percepción distorsionada del cuerpo o incluso partes específicas del cuerpo y conductas que confirman que dichos defectos constantemente remarcados por la persona son realmente imaginarios. Con mayor frecuencia las áreas corporales que presentan mayor distorsión son las nalgas, pecho, piernas, brazos, rostro. En ambas condiciones existe la manifestación de cierto grado de ansiedad (Sue et al., 2010).

3.8.1. Niveles de respuesta de la alteración de la imagen corporal

Según Rosen (1995), hay casos en los cuales existen alteraciones de la imagen corporal, los síntomas se presentan en cuatro niveles de respuesta que se ponen de relieve especialmente cuando la persona enfrenta situaciones en las que puede ser observado.

- Nivel psicofisiológico, son aquellas respuestas de activación del sistema nervioso autónomo (sudor, temblor, dificultades de respiración, etc.).
- Nivel conductual, refiere a las conductas de evitación, camuflaje, rituales de comprobación y relajación, realización de dieta, ejercicio físico, etc.
- Nivel cognitivo, implica la preocupación intensa, creencias irracionales, distorsiones perceptivas sobreestimación y subestimación, auto verbalizaciones negativas sobre el cuerpo. Las preocupaciones pueden ser patológicas, obsesivas, sobrevaloradas e incluso delirantes.
- Nivel emocional, presencia de insatisfacción, asco, tristeza, vergüenza, otras emociones negativas respecto al propio cuerpo (Salaberria et al., 2007).

3.9. Importancia de la Imagen Corporal

Está establecido que la percepción de la imagen corporal consiste en las opiniones, creencias y sentimientos de una persona acerca de su propio cuerpo y de su aspecto físico. El tener una imagen corporal positiva es representación de la satisfacción que la persona puede lograr tener con su propio aspecto físico, valorando el propio cuerpo por sus capacidades y aceptando las imperfecciones, teniendo en cuenta que el cuerpo solo es una parte más para el todo de su identidad como persona. La imagen corporal forma parte de la auto imagen global de una persona, por lo que la manera en la que un individuo se siente respecto a su cuerpo puede influenciar de manera positiva o negativa la perceptiva y valoración que tiene sobre sí mismo. Si se centra en demasía en lo que no le gusta de su aspecto físico, su autoestima podría verse afectada de manera negativa, de igual manera con la confianza que se tiene así mismo (Lyness, 2012).

Según Bruch (1962), refiere que la importancia de la imagen corporal está asociada a los trastornos de la conducta alimenticia. Esta asociación hace mención a la presencia de los principales síntomas que generan el desarrollo de causas trascendentales sobre el desencadenamiento de psicopatologías, siendo estas alteraciones referentes a la proporción de manera falsa en el concepto e imagen corporal, también de la percepción e interpretación cognitiva que se caracteriza por ser distorsionada respecto a la información o estímulos que pueden ser tomados del cuerpo, además de una sensación intensa de ineficacia (Colás & Castro, 2011).

3.10. El Valor de la Imagen Corporal en el Siglo XXI

Hoy en día, el cuerpo es sujeto y objeto para de una cultura, la cual constantemente va cambiando y actualizándose (Castillo, 2002). En la sociedad el significado de una buena imagen, tomando en cuenta los estándares, expone a la persona a mayores posibilidades a nivel laboral, relaciones interpersonales y además de ser aceptado socialmente. El entorno social en el que actualmente vivimos, de cierta manera exige la práctica de un mayor cuidado de la apariencia

externa, más que aun nivel intrapersonal, por lo que se ha vuelto más importante la presentación a nivel apariencia, a diferencia del todo que representa ser alguien (Martín, 2002).

La imagen social tiene un gran valor hoy en día, que incluso se ha vuelto necesario los cambios o modificaciones a nivel estético para poder encajar socialmente dentro de los estándares de una “buena imagen corporal” (Salazar, 2008). Sin embargo, cuando el cuerpo no se encuentra adecuado según los modelos vigentes de belleza que la sociedad a estipulado, los progresos que la ciencia ha logrado, ha puesto en servicio el poder lograr tener el cuerpo perfecto (Sánchez & Alessandrini, 2007).

Este culto por la belleza del cuerpo, ha dado origen a todo un mercado en el cual el negocio está basado en intervenciones de cirugía estética para lograr obtener el cuerpo deseado y que encaje en la belleza que la sociedad establece, tomando en cuenta que cualquier parte del cuerpo puede ser intervenida para poder llegar al ideal tan deseado, evidentemente esto significa el movimiento de grandes cantidades de dinero (Sánchez & Alessandrini, 2007). Según datos estadísticos, las mujeres son quienes tiene mayor interés en realizarse alguna intervención a nivel de cirugía estética, sin embargo, los hombres no se quedan fuera de este cuadro ya que la demanda entre los hombres aumentado 135% en los últimos años (Beasley et al., 2009).

Frente a los estereotipos de belleza que están vigentes en la sociedad actual, el no cumplirlas o buscar adecuarse a ellas puede generar que la persona sea etiquetada o rechazada, lo cual podría generar consecuencias negativas a nivel psicológico (Puhl & Heuer, 2010). De esta manera se evidencia que la idea antigua de que el cuerpo era calificado según resistencia o fortaleza de sobrevivencia, actualmente queda totalmente de lado (Muñoz, 2014).

3.10.1. *Influencia de los Medios de Comunicación en la Imagen Corporal*

Actualmente somos parte de un mundo, el cual está de cierto modo controlado por los medios de comunicación, lo que hace imposible el poder ocultarse de la influencia que generan a nivel general (Khan, et al., 2011). Estos medios son fuente fundamental de información y refuerzo de los ideales de belleza, contribuyendo al fortalecimiento de la idea de importancia y de cómo lograr encajar en ellos (López, et al., 2010). Además, que los medios de comunicación transmiten publicidad de lo que representa la belleza ideal (Muñoz, 2014).

La preocupación por el aspecto físico, actualmente afecta por igual a hombres y mujeres, ya que existen estudios en los cuales se ha afirmado que los medios de comunicación cumplen un rol dentro de los hábitos dietéticos de la población, por otro lado, otros resultados de investigaciones refieren que se ha evidenciado un incremento del 25% en la distorsión de la imagen corporal luego de visualizar fotografías de modelos expuestas (Guerro et al., 2001).

Se puede decir que la felicidad y el éxito canalizado por medio de la estética, conllevaría en algunos casos, a la insatisfacción de la imagen corporal e incluso a desarrollar trastornos patológicos secundarios que derivan en comportamientos autodestructivos los que pueden perjudicar la salud incluso significar la muerte (Becker et al., 2011).

3.11. Instrumentos de Medición de la Imagen Corporal

3.11.1. *Test de Actitudes Alimentarias (EAT)*

El test fue creado por Garner, et al., (1982), se enfoca en la detección de pacientes que presentan trastornos de conducta alimentaria o que existe riesgo de desarrollar alguno de ellos, considerando las características psicológicas y conductuales que son compatibles con esta psicopatología. Está dividida en tres factores: dieta, control oral, bulimia y preocupación por el alimento. Dentro de la

calificación un puntaje mayor e igual a 30, representa la presencia de patología alimentaria clínicamente presente o encubierta (Del Carpio & Delgado, 2013).

3.11.2. *Inventario de Desórdenes Alimentarios (EDI)*

El inventario fue creado por Garner, el cual con este instrumento buscaba la evaluación de rasgos y constructos psicológicos clínicamente significativos, que presentan y mantienen personas con riesgo y principales síntomas de un trastorno de la conducta alimentaria, esta medición se distribuye en la motivación por la delgadez, consciencia interoceptiva, bulimia, insatisfacción corporal, sensación de inutilidad, temor a la madurez, perfeccionismo y desconfianza interpersonal (Behar & Valdés, 2009).

3.11.3. *Cuestionario de Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal (IMAGEN)*

El instrumento fue creado por Solano y Cano (2010), con la finalidad de evaluar la insatisfacción con la imagen corporal, que incluye las áreas cognitivas – emocional, perceptivo y comportamental. Este cuestionario puede ser aplicado de manera individual y colectiva, a partir de los 11 años, su duración aproximada es de 10 minutos y consta de 38 ítems. Se divide en tres sub escalas: escala ICE, componente de insatisfacción cognitivo-emocional; escala IPE, componente de insatisfacción perceptiva; escala ICL, componente de insatisfacción comportamental. Se distribuye en tres niveles, mínimo, moderado y marcado (Solano & Cano, 2010).

3.12.4. *Medición Proyectiva*

Para poder hacer uso de una prueba proyectiva, es necesario establecer la diferencia entre evaluación del esquema corporal de la imagen corporal. El esquema corporal refiere al cuerpo real, es decir, como objeto de evaluación en la medicina,

hablando de representación de afecciones motrices, lesiones corporales, problemas neurológicos u orgánicos. Por otro lado, la percepción de la imagen corporal desde una perspectiva psicológica, se ve influenciada por sentimientos, personalidad entre otras variables a nivel de psique. Dentro de las pruebas proyectivas que son utilizadas para la evaluación de la imagen corporal, está el Dibujo de la Figura Humana (DFH), ya que en esta se pueden analizar el porqué de las proporciones corporales o incluso la omisión de algún detalle básico, también se tiene el dibujo de la persona bajo la lluvia, por medio de esta prueba se puede realizar un acercamiento respecto a la estabilidad o afectación a nivel emocional respecto a la imagen corporal (Valderrama, 2003)

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General*

Existe relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

4.1.2. *Hipótesis Específicas*

El tipo predominante de estrés percibido es el distrés alto en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

El nivel de preocupación por la imagen corporal es moderado en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Existe un grado significativo de relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

4.2. Operacionalización de las Variables y Escalas de Medición

4.2.1. Variable 1: Estrés Percibido

4.2.1.1. Definición Operacional

Es la respuesta global, correspondiendo a la percepción que tiene la persona del evento estresante, conteniéndose dentro del eustrés y/o distrés. Puede ser medido por el instrumento Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE).

Tabla 1

Operacionalización de la Variable 1

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	ESCALA
Distrés	Irritabilidad		
	Tensión	Alto	
Eustrés	Estrategias de afrontamiento	Moderado	Ordinal
	Control del entorno	Bajo	
	Estresores		

4.2.2. *Variable 2: Percepción de la Imagen Corporal*

4.2.2.1. Definición Operacional

Es la representación respetiva sobre la apariencia física, la cual puede estar compuesta por la preocupación que tiene la persona sobre su peso y la insatisfacción corporal. Puede ser medido por el instrumento Cuestionario de imagen corporal (BSQ).

Tabla 2

Operacionalización de la Variable 2

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	ESCALA
Insatisfacción corporal	Percepción distorsionada de la apariencia	No hay preocupación Ligera preocupación	Ordinal
	Comparación negativa	Moderada preocupación	
Preocupación por el peso	Evaluación social	preocupación	
	Deseo de perder peso	Extrema preocupación	
	Miedo a engordar		

4.3. Tipo y Diseño de Investigación

4.3.1. Tipo de Investigación

La investigación que se realizó es de tipo básica, debido a que se busca establecer la relación que existe entre una variable (Estrés Percibido) en función a la variable (Percepción de la Imagen Corporal).

4.3.2. Diseño de Investigación

El diseño es no experimental, debido a que se evidencia la ausencia de manipulación de variables, se realizó bajo una temporalidad transaccional o transversal, esto explicado por la recolección de datos que fue solo en un momento específico, la presente investigación se caracteriza por ser descriptiva y de tipo correlacional, indagando identificar si existe relación entre las dos variables planteadas.

4.3. Ámbito de la Investigación

La investigación se realizó en la Universidad Privada de Tacna, la cual lleva realizando labores académicas desde hace 32 años, la misma fue creada por el Presbítero Luis Mellado Manzano, iniciando con la facultad de educación, con la carrera profesional de matemáticas, la facultad de ingeniería electrónica, derecho y ciencias políticas.

Posteriormente, se incluyeron nuevas carreras profesionales en cada facultad, añadiéndose la Facultad de Turismo y Hotelería. También se hizo la elección del primer rector, el cual fue el Mag. Segundo Vargas Tarrillo, como vicerrector el Dr. Luis Cavagnaro Orellana, y como vicerrector administrativo es electo el Mag. Víctor Collantes Díaz.

Hoy en día, el rector general es el Dr. Javier Eduardo Eugenio Rios Lavagna, cómo vicerrectora académica la Dra. Elva Inés Acevedo Velásquez, y el vicerrector

de investigación es Dr. Mauro Javier Hurtado Mejía. Actualmente, la Universidad Privada de Tacna, cuenta con seis facultades y 21 carreras profesionales, pero se trabajó con los estudiantes de la Facultad de Ciencias empresariales, siendo el decano de esta facultad la Dr. Américo Flores Flores y como secretario académico se encuentra la Dra. Eloyna Peñaloza, y como director de la Escuela Profesional de Ciencias empresariales, donde se encuentra Escuela Profesional de Ciencias Contables y Financieras siendo el director de escuela el Dr. Gerardo Arias Vascones, de la Escuela Profesional de Ingeniería Comercial, el Dr. Winston Castañeda Vargas , de la Escuela Profesional de Administración Turística Hotelera la Mag. Reyna Arias Carrillo, de la Profesional de Administración de Negocios Internacionales, la Dra. Marizol Arambulo Ayala y de la Escuela Profesional de Economía y Micro finanzas, el Dr. David Acosta Hinojosa.

4.4. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.4.1. *Unidad de Estudio*

La unidad de estudio sobre la cual recae la medición de las variables son los estudiantes de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna.

4.4.2. *Población de Estudio*

La población del presente estudio está constituida por 1499 estudiantes de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna.

4.4.3. *Muestra*

Compuesta por una cantidad de 306 estudiantes, establecida con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%. Constituyéndose un muestreo no probabilístico de carácter intencional, donde las muestras de cada escuela son las

siguientes.

Tabla 3

Población y Muestra con Estratificado Proporcional

Escuela	Población	Muestra
Escuela Profesional de Ciencias Contables y Financieras	491	100
Escuela Profesional de Ingeniería Comercial	394	81
Escuela Profesional de Administración Turística Hotelera	108	22
Escuela Profesional de Administración de Negocios Internacionales	415	85
Escuela Profesional de Economía y Micro finanzas	89	18
Total	1499	306

Muestra que será evaluada respetando los siguientes criterios de inclusión y exclusión

Tabla 4

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión		Criterios de exclusión	
Edad:	De 18 años en adelante	Edad:	Menores de 18
Sexo:	Femenino y masculino	Lugar de procedencia:	Estudiantes no pertenezcan a la Universidad Privada de Tacna
Lugar de procedencia	Universidad Privada de Tacna		Estudiantes que no deseen participar de la investigación.

4.5. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.5.1. Procedimientos de la Investigación.

Para poder llevar a cabo la presente investigación, se realizó la selección de la unidad de estudio, luego se realizaron los permisos correspondientes para obtener el acceso a la muestra. Posteriormente se hizo la selección de instrumentos, por los cuales se llevó a cabo el proceso de recolección de datos, la presentación de los instrumentos fue por medio de Google Formularios, en el cual contenía el consentimiento informado y los instrumentos correspondientes. Finalmente se procesó la información obtenida de la aplicación de los instrumentos por medio del *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) y Microsoft Excel y Word, además de que sometió a un proceso de análisis de la correlación, siendo luego presentado por medio de tablas de frecuencias y representaciones gráficas, así por último se interpretaron los resultados obtenidos.

4.5.2. Técnicas e Instrumentos.

4.5.2.1. Para la Variable Estrés Percibido. Se aplicó la técnica de la encuesta y su instrumento fue la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE), creada por Cohen, et al., (1983) y posteriormente adaptado en estudiantes universitarios peruanos por Guzmán y Reyes (2018). La escala busca evaluar el nivel de estrés percibido durante el último mes, está compuesta por dos dimensiones distrés y eutrés, ambas dimensiones se califican desde bajo, moderado hasta un nivel alto. La componen trece ítems los cuales pueden ser respondidos por las nunca, casi nunca, de vez en cuando, frecuentemente, casi siempre. Por otro lado, la confiabilidad en el caso de los ítems que componen el factor de eutrés, el índice de consistencia interna de alfa de Cronbach fue de .799, con la correlación ítem total corregida fluctúa entre .41 y .60. Para el factor de distrés el índice de consistencia interna de alfa de Cronbach fue de .770, con la correlación ítem total

corregida que fluctúa entre .32 y .59. En validez se presenta ser convergente y divergente de la EPGE utilizando la prueba SPANAS.

4.5.2.2. Para la Variable Percepción de la imagen corporal. Se aplicó la técnica de la encuesta y su instrumento fue el Cuestionario de imagen corporal (BSQ) desarrollada por Cooper et al. (1987), posteriormente fue adaptada y validada en universitarios de Lima Metropolitana por Flores, en el 2009. Su objetivo es evaluar la insatisfacción sobre el peso y la imagen corporal. Está compuesto por 34 ítems, los cuales pueden ser respondidos marcando nunca, rara vez, a veces, a menudo, muy a menudo siempre. Por otro lado, la confiabilidad indicó un alfa de Cronbach de ($\alpha=.97$), afirmando un nivel alto de consistencia al interior de la prueba. El cual paso por un análisis de estructura y fiabilidad en universitarios por Baños y Aguilar (2020), siendo sus resultados que apoyan el uso del instrumento en población universitaria, debido a la clara evidencia de una excelente consistencia interna y de constructo mediante el coeficiente ω y H.

Capítulo V

Resultados

5.1. El Trabajo de Campo

Para poder llevar acabo la recolección de datos para la presente investigación, se hizo la presentación de la carta de presentación al Decano de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna, sin embargo, se complementó este trámite con la coordinación con los directores de cada escuela profesional de la facultad, otorgando así mismo el permiso para poder realizar la recogida de información por medio de la aplicación de los instrumentos correspondientes a las variables investigadas.

La distribución del instrumento fue facilitada por los directores de escuela y por medio del área de tutoría de la facultad, dentro del formulario y la presentación de los instrumentos se explica el consentimiento respecto a participar en la investigación, además también de la confidencialidad de la información brindada por los estudiantes. La aplicación de los instrumentos se dio inicio el 04 de noviembre del 2021 terminándose el domingo 21 de noviembre del 2021.

Una vez recolectada la información en su totalidad, se hizo el uso de la estadística descriptiva para dar con las frecuencias y porcentajes de cada variable evaluada en la muestra, para pasar al procesamiento de la información por medio de las pruebas estadísticas de Chi Cuadrado de bondad de ajuste y Rho de Spearman.

5.2. Diseño de Presentación de Resultados

Los resultados cuantitativos se presentan a través de tablas y figuras estadísticas, estas correspondiendo a la estadística descriptiva, presentándose primero los datos respecto a la variable de estrés percibido, para luego continuar con la variable de percepción de la imagen corporal.

Posteriormente se presentaron los cuadros correspondientes a las pruebas estadísticas realizadas para la comprobación de las hipótesis, presentando las tres hipótesis específicas primero y luego hipótesis general.

5.3. Resultados

5.3.1. Variable de Estrés Percibido

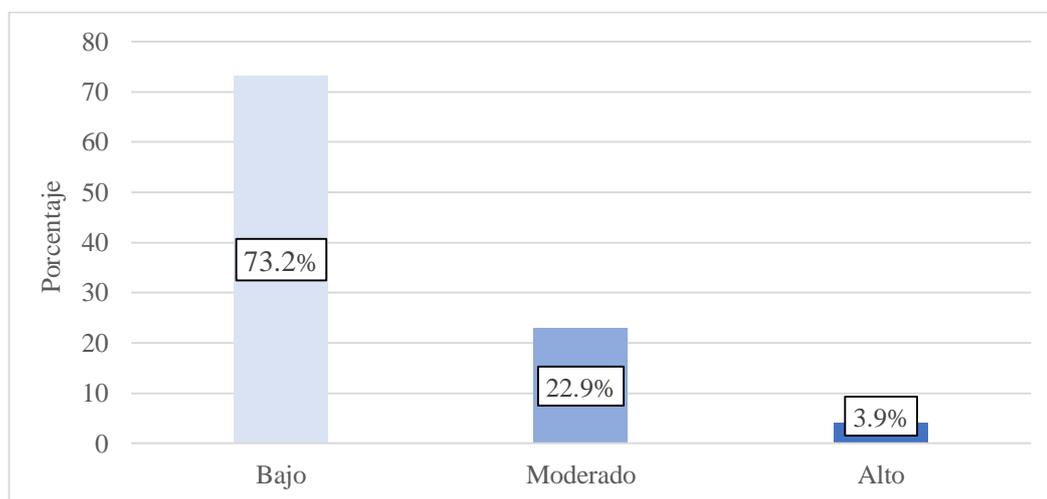
Tabla 5

Niveles de Eustrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Nivel	f	%
Bajo	224	73.2%
Moderado	70	22.9%
Alto	12	3.9%
Total	306	100%

Figura 1

Niveles de Eustrés en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.



Respecto a la tabla 5, se ha identificado que el 73.2% (224 estudiantes) presenta un nivel bajo de eustrés, el 22,9% evidencia un nivel moderado y 3,9% un nivel alto de estrés positivo.

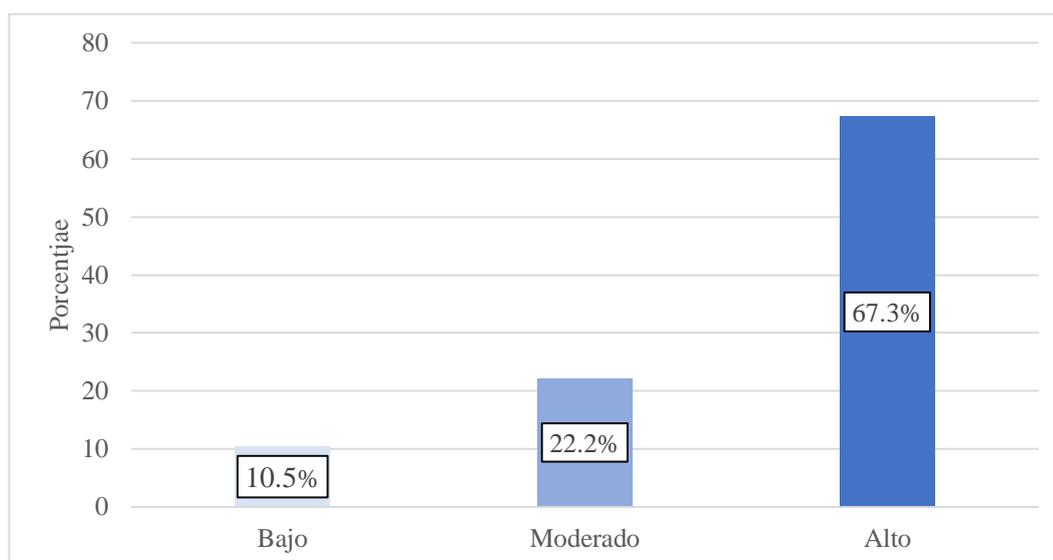
Tabla 6

Niveles de Distrés en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Nivel	f	%
Bajo	32	10,5%
Moderado	68	22,2%
Alto	206	67,3%
Total	306	100%

Figura 2

Niveles de Distrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.



Respecto a la tabla 6, se ha identificado que el 67.3% (206 estudiantes) presenta un nivel alto de distrés, el 22,2% evidencia un nivel moderado y 10,5% un nivel bajo de estrés negativo.

5.3.2. Variable de Percepción de la Imagen Corporal

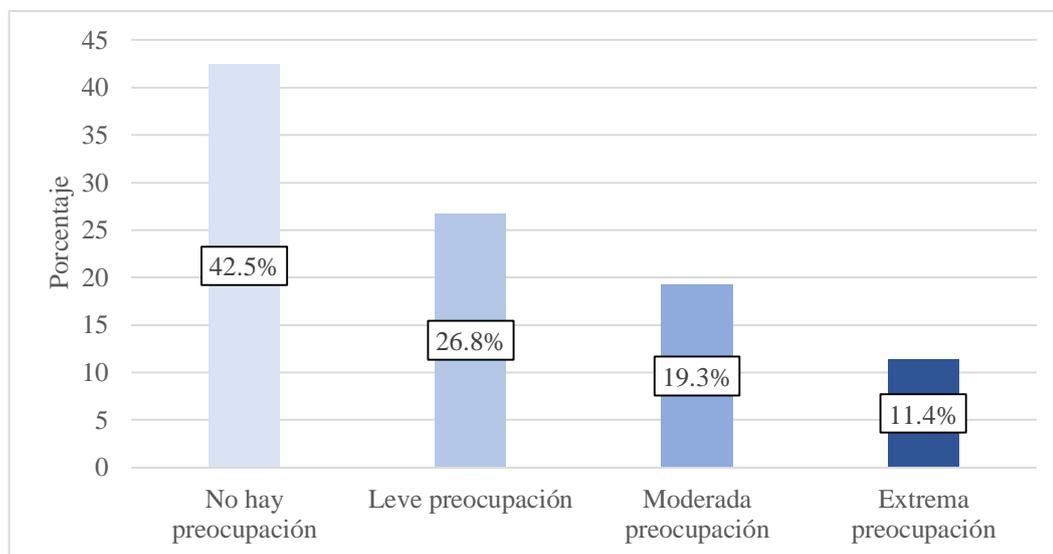
Tabla 7

Niveles de preocupación por la Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Nivel	f	%
No hay preocupación	130	42.5%
Leve preocupación	82	26.8%
Moderada preocupación	59	19.3%
Extrema preocupación	35	11.4%
Total	306	100%

Figura 3

Niveles de Preocupación por la Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.



Respecto a la tabla 7, se ha identificado que el 42.5% (130 estudiantes) no presenta preocupación, el 26.8% evidencia una leve preocupación, 19.3% preocupación moderada y un 11.4% extrema preocupación.

5.3.3. Relación entre Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal

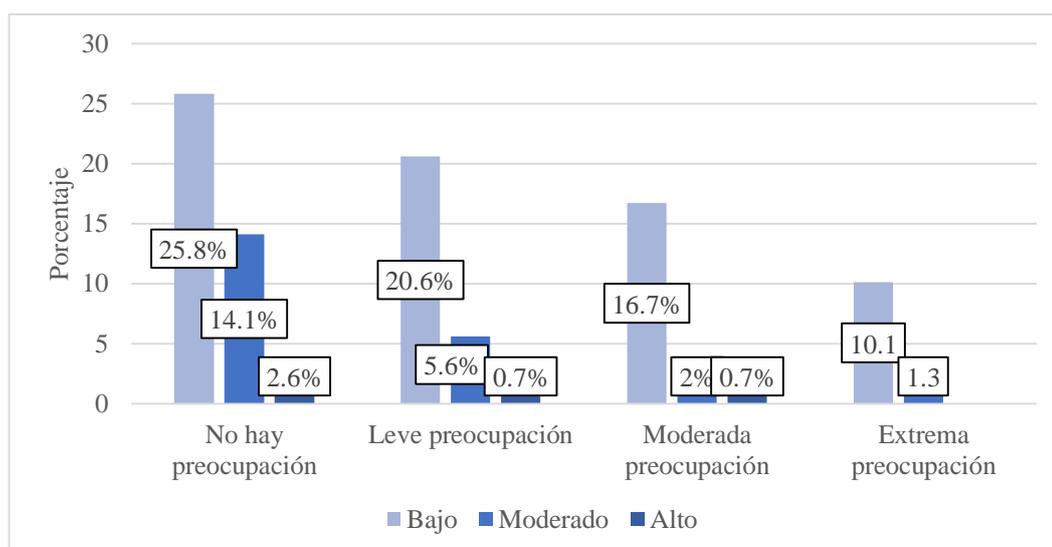
Tabla 8

Descripción de Frecuencias de Eustrés de la Variable de Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Percepción de la imagen corporal	Estrés Percibido							
	Eustrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
No hay preocupación	79	25.8%	43	14.1%	8	2.6%	130	42.5%
Leve preocupación	63	20.6%	17	5.6%	2	0.7%	82	26.8%
Moderada preocupación	51	16.7%	6	2.0%	2	0.7%	59	19.3%
Extrema preocupación	31	10.1%	4	1.3%	0	0.0%	35	11.4%
Total	224	73.2%	70	22.9%	12	3.9%	306	100%

Figura 4

Descripción de Frecuencias de Eustrés de la Variable de Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.



Respecto a la tabla 8, se ha identificado que 25.8%, presentan un nivel bajo de eustrés y no tienen preocupación por su imagen corporal, también un 20,6% bajo de estrés positivo y leve preocupación, 16.7% bajo eustrés y moderada preocupación, y 10,1% un nivel bajo de eustrés y extrema preocupación por la imagen corporal.

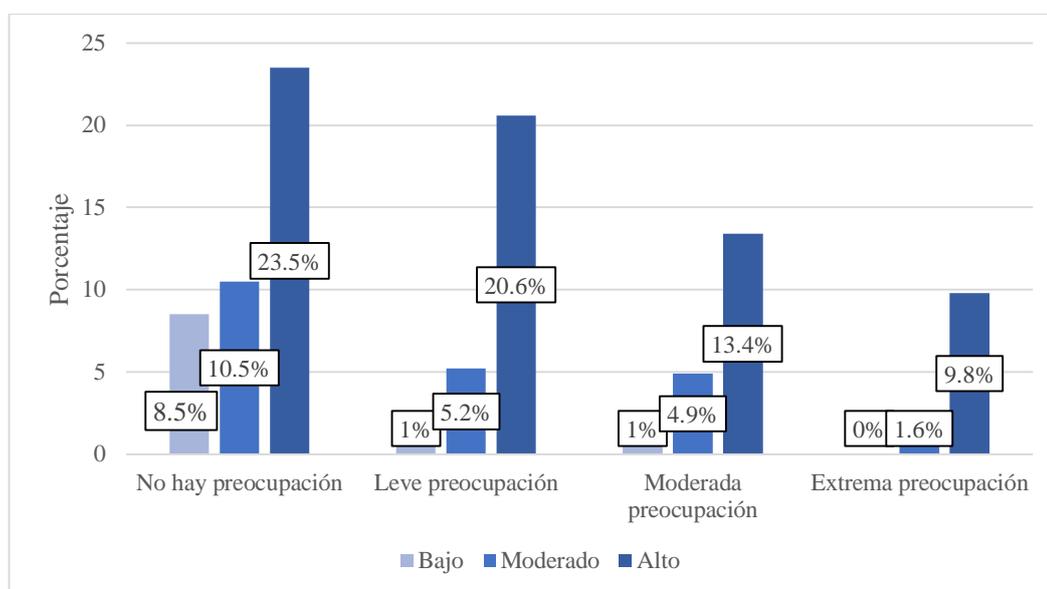
Tabla 9

Descripción de Frecuencias de Distrés de la Variable de Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Percepción de la imagen corporal	Estrés Percibido							
	Distrés						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%
No hay preocupación	26	8.5%	32	10.5%	72	23.5%	130	42.5%
Leve preocupación	3	1.0%	16	5.2%	63	20.6%	82	26.8%
Moderada preocupación	3	1.0%	15	4.9%	41	13.4%	59	19.3%
Extrema preocupación	0	0.0%	5	1.6%	30	9.8%	35	11.4%
Total	32	10.5%	68	22.2%	206	67.3%	306	100%

Figura 5

Descripción de Frecuencias de Distrés de la Variable de Estrés Percibido y Percepción de la Imagen Corporal en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.



Respecto a la tabla 9, se ha identificado que 23.5%, presentan un nivel alto de distrés y no tienen preocupación por su imagen corporal, también un 20,6% alto de estrés negativo y leve preocupación, 13.4% alto distrés y moderada preocupación, y 9.8 % un nivel alto de distrés y extrema preocupación por la imagen corporal.

5.4. Contrastación de Hipótesis

5.4.1. Comprobación de las Hipótesis Específicas

5.4.1.1. Prueba de Distribución de Normalidad

Previamente a la contrastación de hipótesis, se realizó la prueba de normalidad la cual específica y determina si el conjunto de datos proviene de una distribución normal o anormal y realizar los test de hipótesis exactas.

En la presente investigación, se hizo uso de la prueba de Kolmogorov – Smirnov, si los datos del nivel de significación son menores a 0.05, indica que los datos no provienen de una distribución normal, sin embargo, si el nivel de significancia es mayor que 0.05, los datos presentarían una distribución normal.

Tabla 10

Prueba de Normalidad Según el Estadístico de Kolmogorov – Smirnov

	Estadístico	gl	Sig
Eustrés	0,099	306	0,000
Distrés	0,102	306	0,000
Percepción de la imagen corporal	0,077	306	0,000

En la tabla 10, se puede apreciar que los valores de $p = 0,000 < 0,05$, lo que refleja que la distribución no fue normal, por lo tanto, se procedió a hacer uso de pruebas no paramétricas para comprobar la relación o correlación entre ambas variables de estudio, como el estadístico de Rho de Spearman.

5.4.1. *Comprobación de Primera Hipótesis Específica*

Hipótesis Específica

H₀: El tipo predominante de estrés percibido no es el distrés alto en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

H₁: El tipo predominante de estrés percibido es el distrés alto en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Tabla 11

Prueba estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste

	Distrés
Chi – cuadrado	295,176
gl	20
Significancia asintótica	0.000

Lectura del P valor

H₀: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la H₀

H₁: ($p < 0.05$) → Se rechaza la H₀

$P = 7,7996E-51$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ entonces se rechaza la H₀

Conclusión

Los resultados de la tabla anterior, muestran que el valor p - valor ($7,7996E-51$), que es menor que el nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza H₀, y se llega a la conclusión con un nivel de confianza del 95% que el tipo predominante de estrés percibido es el distrés alto en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

5.4.2. Comprobación de Segunda Hipótesis Específica

Hipótesis Especifica 2

H₀: El nivel de preocupación por la imagen corporal no es moderado en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

H₁: El nivel de preocupación por la imagen corporal es moderado en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Tabla 12

Prueba estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste

	Distrés
Chi – cuadrado	111,523
gl	126
Significancia asintótica	0.818

Lectura del P valor

H₀: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la H₀

H₁: ($p < 0.05$) → Se rechaza la H₀

$P = 0,817801$; $\alpha = 0.05$ → $P \geq 0.05$ entonces no se rechaza la H₀

Conclusión

Los resultados de la tabla anterior, muestran que el valor p - valor (0,817801), que es mayor que el nivel de significancia (0.05), por lo cual no se puede rechazar la H₀, y se llega a la conclusión con un nivel de confianza del 95% que el nivel de preocupación por la imagen corporal no es moderado en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

5.4.3. Comprobación de Tercera Hipótesis Específica

Hipótesis Específica 3

H₀: No existe un grado significativo de relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

H₁: Existe un grado significativo de relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Tabla 13

Coefficiente de Correlación entre estrés percibido y percepción de la imagen corporal

Rho de Spearman		Estrés percibido	
		Eustrés	Distrés
Percepción de la imagen corporal	Coefficiente de correlación	0,059	0,007
	Sig. Bilateral	0,300	0,898
N		306	306

Tabla 14*Tabla de Interpretación de Significancia de Rho de Spearman*

Rango	Relación
-0.91 a - 1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a - 0.90	Correlación negativa muy fuerte.
-0.51 a - 0.75	Correlación negativa considerable
-0.26 a - 0.50	Correlación negativa media
-0.11 a - 0.25	Correlación negativa débil.
-0.01 a - 0.10	Correlación negativa muy débil.
0.0	No existe correlación alguna entre las variables
+0.01 a + 0.10	Correlación positiva muy débil.
+0.24 a + 0.25	Correlación positiva débil.
+0.26 a + 0.50	Correlación positiva media.
+0.51 a + 0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a + 0.90	Correlación positiva muy fuerte.
+ 0.91 a + 1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: (Hernández et al., 2014)

Conclusión

Los resultados de la tabla anterior, muestran que el valor coeficiente de correlación (0,059420) en eustrés, que corresponde a una correlación positiva muy débil, y en distrés con coeficiente de correlación (0,007367), que representa la no existencia de una correlación correlación, por lo cual no se puede rechazar H_0 , y se llega a la conclusión con un nivel de confianza del 95% que no existe un grado significativo de relación entre los tipos estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

5.4.4. Comprobación de la Hipótesis General

Hipótesis General

H₀: No existe relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

H₁: Existe relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Tabla 15

Coefficiente de Correlación entre estrés percibido y percepción de la imagen corporal

Rho de Spearman	Estrés percibido		
		Eustrés	Distrés
Percepción de la imagen corporal	Coefficiente de correlación	0,059	0,007
	Sig. bilateral	0,300	0,898
	N	306	306

Lectura del P valor

H₀: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la H₀

H₁: ($p < 0.05$) → Se rechaza la H₀

$P = 0,300158$; $\alpha = 0.05$ → $P \geq 0.05$ entonces no se rechaza la H₀ (Eustrés)

$P = 0,897870$; $\alpha = 0.05$ → $P \geq 0.05$ entonces no se rechaza la H₀ (Distrés)

Conclusión

Los resultados de la tabla anterior, muestran que el valor p - valor (0,300158) en eustrés y p - valor (0,897870) en distrés, que es mayor que el nivel de significancia (0.05), por lo cual no se puede rechazar H₀, y se llega a la

conclusión con un nivel de confianza del 95% que no existe relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

5.5. Discusión

En la presente investigación se planteó el objetivo de determinar la relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021, siendo así que este apartado se hace la discusión de los resultados desde lo específico a lo general.

Respecto a la primera hipótesis específica en relación a la variable de estrés percibido, los resultados obtenidos evidencian que el 67.3% de la muestra, es decir, 206 estudiantes presentan un nivel alto de estrés, significando esto según Fierro, Díaz y Tobón (2019), que el estudiante no cree ser capaz de afrontar las demandas de su entorno, resultados similares a los que obtuvieron en la investigación de “Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico”, realizado por Vallejo et al., (2018), donde obtuvieron que el perfil obtenido de los estudiantes participantes, presentaban agotamiento y dudas respecto a su capacidad en el ámbito académico.

También se puede explicar el nivel alto de estrés negativo, con los resultados obtenidos por Martín (2012), donde se muestra un aumento del nivel de estrés en los universitarios durante periodos de exámenes, recordando que los estudiantes participantes de la presente investigación fueron evaluados en noviembre, mes previo a la finalización del ciclo académico, significando el aumento de presentación de tareas académicas y exámenes.

Según los datos cuantitativos relacionados al eustrés, se obtuvo que un 73.2% presentó estrés positivo, pero en un nivel bajo, esto significando que la confianza de los estudiantes en cuanto a sus respuestas ante distintos estresores (Fernández, 2009), es baja, también entendiéndose que la seguridad de ser capaces de afrontar situaciones adversas no siempre está presente, y si lo está, la presentan en un nivel inferior, correspondiendo así a los resultados de estrés negativo obtenidos y planteados previamente. Concordando así con el rechazo de la hipótesis nula y constando que el tipo predominante de estrés percibido es el estrés alto en

los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

En cuanto a la segunda hipótesis específica referente a la variable de percepción de la imagen corporal, se obtuvieron los siguientes resultados: con 42,5% de la muestra, es decir 130 estudiantes no presentan preocupación por su imagen corporal, además de que el 26,8% equivalente a 82 participantes, presentan un nivel leve de preocupación por su apariencia física, siendo así que 212 personas, correspondiendo a un 69,3% de la muestra, que representa la mayoría de la muestra evaluada presenta un bajo o nulo nivel de preocupación por su físico. Los resultados obtenidos son similares a los encontrados por Jaimes (2021) en México, con su investigación titulada *Satisfacción de la imagen corporal y autoestima en estudiantes de preparatoria*, evidencio que el 92,16% de la muestra evidenció no tener preocupación respecto a su imagen corporal. Alayo y Guerra (2018), en su investigación *Satisfacción familiar e imagen corporal en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*, obtuvo los siguientes resultados, siendo su muestra evidencia una predominancia en el nivel mínimo o ausente con un 49,2% y 47,0%, siendo estos resultados similares a los demostrados en la presente.

Por otro lado, según los hallazgos de Martínez (2015), menciona que la percepción de la imagen corporal se suele presentar en mayores niveles y suele generar mayor incomodidad en estudiantes del nivel escolar secundario, a diferencia de en los estudiantes de niveles académicos mayores, cómo bachillerato o universidad.

Por medio de los resultados previamente expuestos respecto a la variable de percepción de la imagen corporal, y la similitud encontrada en otras investigaciones, se puede decir que la hipótesis nula, la cual plantea que el nivel de preocupación por la imagen corporal no es moderado en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021, no se puede rechazar.

En lo que concierne a la tercera hipótesis específica y el grado de relación entre los tipos de estrés percibido y percepción de la imagen corporal, se obtuvo que el coeficiente de correlación entre eustrés y percepción de la imagen corporal

es 0,059 representando una correlación positiva muy débil, mientras que, entre el distrés y la percepción de la imagen corporal con un coeficiente de correlación del 0,007 no se evidencia correlación alguna. Resultados similares a la investigación realizada por Martínez (2015) en México, con la investigación *Estrés e imagen corporal en mujeres adolescentes*, presenta que existe relación entre las dos variables, sin embargo, el grado de correlación es positiva muy débil (0,05).

Por lo tanto, con los resultados hallados en la presente investigación y con la similitud encontrada con otra investigación, se puede comprobar que la hipótesis específica nula, no puede ser rechazada, es decir, no existe un grado significativo de relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021, esto explicándose a que solo uno de los tipos de estrés percibido (eustrés), tiene correlación (muy débil) con la percepción de la imagen corporal, y el distrés no presenta correlación con la otra variable, siendo así se descartaría la hipótesis de un grado significativo de correlación entre ambos tipos de estrés percibido con la percepción de la imagen corporal.

Entonces, respecto a la hipótesis general, que, según la prueba estadística, eustrés y distrés presenta un p valor mayor que el nivel de significancia de 0.05, determinándose así que en la presente investigación no existe correlación alguna entre los tipos de estrés y la percepción de la imagen corporal. Se hallaron similitudes entre los presentes resultados con los obtenidos en la investigación realizada por Chávez (2020), el cual realizó la investigación *Relación del estrés y calidad de la dieta con el Cambio en la percepción de la imagen corporal durante la cuarentena por covid-19 en Arequipa, 2020*, según sus resultados, menciona que a pesar que gran parte de su muestra presentó un nivel bajo y moderado de eustrés, se detectó un aumento en los cambios referentes a la percepción de la imagen corporal, y que las personas con un nivel alto de eustrés no tuvieron cambios en su percepción sobre su apariencia, no se halló una relación entre las variables estudiadas, siendo sus resultados respecto a la correlación de sus variables, muy similares con los encontrados en el propio estudio.

Finalmente, según los antecedentes encontrados y la similitud encontrada con los resultados de la presente investigación, se puede respaldar que no se puede rechazar la hipótesis nula, la cual menciona que no existe relación entre el estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1 Conclusiones

Primera

Se encontró que el tipo predominante de estrés percibido es el distrés alto en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Segunda

Se determinó que el nivel de preocupación por la imagen corporal no es moderado en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Tercera

Se estableció que no existe un grado significativo de relación entre el estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

Cuarta

Se comprobó que no existe relación entre el estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.

6.2 Sugerencias

Primera

Se sugiere que el área encargada de tutoría en la facultad de ciencias empresariales, pueda considerar los resultados encontrados respecto a los niveles de eustrés y distrés, y se proyecte el desarrollo de actividades de prevención respecto al estrés y de prevención trabajando aspectos correspondientes al afrontamiento del mismo, todas estas actividades direccionadas hacia los estudiantes.

Segunda

Plantear actividades que puedan fortalecer y mejorar el estado de la percepción de la imagen corporal, ya que si bien es cierto la mayoría de la presente población no presentaba preocupación, sin embargo, hay un 30,7% de la misma que si evidencia conflictos respecto a esta variable, sería importante poder intervenir a modo de prevención con la población estudiantil, y como de promocionar una mejor relación con la percepción de su imagen corporal.

Tercera

Se invita a que se puedan realizar investigaciones similares en las otras facultades de la Universidad Privada de Tacna, ya que los resultados hallados en los estudiantes de ciencias empresariales, solo evidencia la realidad de espacio académico, no pudiéndose generalizar para otras facultades y escuelas, todo esto para poder comprender y tomar acciones según sean los resultados que se puedan hallar en las diferentes carreras, todo esto en beneficio de los estudiantes. Además también de considerar el tiempo en el que se realice la investigación debido a que puede ser una variable interviniente.

Referencias

- Acosta, M, & Gómez, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Int J Clin Health Psychol*, 3 (1), 9 - 21.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33730101.pdf>
- Águila, A., Calcines, B., M., Monteagudo de la Guardia, R & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163 - 178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013
- Alayo, M. & Guerra, E. (2018). *Satisfacción familiar e imagen corporal en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/14755>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington.
- Baik, S., Fox, R., Mills, S., Roesch, S., Sadler, G., Klonoff, E. (2019). Fiabilidad y validez de la escala de estrés percibido-10 en hispanoamericanos con preferencia de idioma inglés o español. *J. Health Psychol.* 24, 628 – 639.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6261792/pdf/nihms-989208.pdf>
- Bairero , M. (2017). *El estrés y su influencia en la calidad de vida*. *Multimed.* 21(6), 971 - 982.
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>

Baños, J. & Aguilar, K. (2020). Body shape questionnaire (BSQ): estructura factorial y fiabilidad en universitarios peruanos. *Revista Avances en Psicología*. 269 - 278.

<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2254>

Barcelata, E., & Gómez, E. (2012). Fuentes de estrés y su influencia en la adaptación psicológica en jóvenes con adversidad económica. *En-claves del pensamiento*, 6(12), 31 - 48.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870879X2012000200002&script=sci_abstract

Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. 9 – 53.

<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>

Beasley, K. Weiss, M. & Weiss, R. (2009). Hyaluronic acid fillers: a comprehensive review. *Facial Plast Surg*. 25 (2), 86 – 94.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19415575/>

Becker, A., Fay, K., Agnew, J., Khan, A. & Striegel, R. (2001). Social network media exposure and adolescent eating pathology in Fiji. *Psychiatry*, 43 - 50.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21200076/>

Behar, R. & Valdéz, C. (2009). Estrés y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena Neuro – Psiquiátrica*. 47 (3), 178 – 189.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272009000300002

- Berengüí R, Castejón M & Torregrosa M. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*;7(1), 1 - 8. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200715232016000100001&script=sci_abstract
- Berrío, N. & Mazo, R. (2014). *Estrés Académico*. Rev Psicol Univ Antioquia. 1 – 18. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Brannon, L. & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo. <https://www.paraninfo.es/catalogo/9788497320207/psicologia-de-la-salud>
- Bruch, H. (1962). La imagen corporal en los trastornos alimentarios. *Revista Medicina psicosomática*; 24, 187 - 194. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713401.pdf>
- Bujalance, S. (2013). *Fundación Imagen y Autoestima*. Obtenido de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal>.
- Busto, M. (2017). *La irritabilidad como síntoma en psiquiatría infanto – juvenil*. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional UMA https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15329/TD_BUSTO_GARRIDO_Marta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Calderón, B. & León, S. (2021). *Relación entre el consumo de alimentos, imagen corporal y depresión ante el aislamiento social por el COVID-19 en la población peruana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión] Repositorio Institucional UPeU <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4631>

- Cannon, W.B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage* (2^a ed.). Nueva York: Appleton.
- Cano, A. (2015). *Consecuencias del estrés*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. <http://www.ansiedadystres.org/>
- Castillo, E. (2002). La tiranía de la belleza, un problema educativo hoy: la estética del cuerpo como valor y como problema. *Revista Teor Educ.* (14), 18 - 206. <https://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/view/2990>
- Chanes, H., Pérez, M., & Castello, L. (2010). *Guía sobre el manejo y prevención del estrés laboral*. México D.C.: Secretaría de Salud. https://www.academia.edu/16276429/Gu%C3%ADa_sobre_el_manejo_y_preveni%C3%B3n_del_estr%C3%A9s_laboral
- Chávez, C. (2020). *Relación del estrés y calidad de la dieta con el cambio en la percepción de la imagen corporal durante la cuarentena por covid-19 en Arequipa, 2020*. [Tesis de bachiller, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNAS <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12146>
- Cohen, S. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*; 24 (4). 385 - 396. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3331/333145838001/html/index.html>
- Cohen, S., Hamrick, N. & Rodríguez, M.S. (2002). Reactivity and vulnerability to stress-associated risk for upper respiratory illness. *Psychosomatic Medicine*, 64 (2), 302 – 310. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11914447/>
- Condori, M. (2017). *Percepción de la imagen corporal y trastornos de conducta alimentaria en alumnas de 3ero y 4to de secundaria de la Institución*

Educativa Francisco Antonio de Zela, Tacna 2015. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio Institucional UNJBG <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/982>

Colás, P. & Castro, N. (2011). *Autoimagen corporal de los adolescentes: investigación desde una perspectiva de género*. In *Investigación y género, logros y retos: III Congreso Universitario Nacional Investigación y Género*, [libro de actas] (pp. 346-360). Unidad para la Igualdad, Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/39536>

Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z. & Fairburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485 – 494.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098108X%28198707%296%3A4%3C485%3A%3AAID-EAT2260060405%3E3.0.CO%3B2-O>

Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat, C. Díaz, F., Behar, R. & Arancibia, M. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*. 7(2), 116 – 124.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000200116

Del Carpio, C. & Delgado, J. (2013). *Estado nutricional y percepción de la imagen corporal relacionados con riesgo de trastorno de conducta alimentaria. Adolescentes del nivel secundario de la I.E..40058 Ignacio Álvarez Thomas-Arequipa 2013*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] Repositorio Institucional UNSA
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2288>

- De la Serna, I. (2004). Alteraciones de la imagen corporal: anorexia, vigorexia, bulimia, dismorfofobia y cuadros relacionados. Monografías de psiquiatría. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1148300>
- Domingues, C., Devos, E., De Almeida, L., Tomaschewski, J., Lerch, V., & Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto Contexto Enferm.* 27 (1), 2 – 11. <https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?lang=en&format=pdf>
- Duval, F., Gonzáles, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena Neuro – psiquiatrica.* 48 (4), 307 – 318. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006
- Extremera, N. & Durán, A. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación.* 342, 239 – 256. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2253635>
- Férrnandez, M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. [Tesis Doctoral, Universidad De León] Repositorio Institucional de UDL <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Fierro, C., Díaz, S. & Tobón, S. (2019). Estudio del eustrés académico desde el enfoque socioformativo mediante la cartografía conceptual.

Educación y Humanismo, 21(37), 8 – 27.
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/3123>

Flores, E. (2020). *Personalidad e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes ingresantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT
<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2039>

Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*. 9 (22), 187 – 202.
<https://www.redalyc.org/pdf/1701/170118859011.pdf>

Galoc, R. (2018). *Percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes de enfermería, universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional UNTRM
<http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/1452#:~:text=Los%20resu%20ltados%20evidencian%20que%20del,extrema%20preocupaci%C3%B3n%20de%20su%20cuerpo.>

García, F., & Pérez, M. (2020). Trastorno dismórfico corporal del adolescente. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*; 37(4). 30 – 35.
[https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/352#:~:text=El%20Trastorno%20Dism%C3%B3rfico%20Corporal%20\(TDC,la%20persona%20que%20lo%20padece.](https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/352#:~:text=El%20Trastorno%20Dism%C3%B3rfico%20Corporal%20(TDC,la%20persona%20que%20lo%20padece.)

García, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*

noveles de ciencias de la salud. [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga].
 Repositorio Institucional UMA
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence>

Garzón, J. (2017). *Enfoque psicosomático de la medición del estrés.* [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. Repositorio Institucional UAB <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/458661/jmgr1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guerro, D., Barjau, J. & Chinchilla, A. (2001). Epidemiología de los trastornos de la conducta alimentaria e influencia mediática: una revisión de la literatura. *Actas Psiquiatría*, 29 (6), 403 – 10. <https://medes.com/publication/1761>

Gutiérrez, H. & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *QUIPURAMAYOC*, 24(45), 23 – 28. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/11150>

Gúzman, N. & Márchan, M. (2020). *Propiedades psicométricas del cuestionario de la imagen corporal (B.S.Q) en universitarios de Chimbote.* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48958>

Hellhammer, A., Stone, A., Hellhammer, J. & Broderick, J. (2010). *Medición del estrés.* Enciclopedia del comportamiento neurocientífico. 186 – 191. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

- Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F. & Ismail, N. (2017). *Impacto del estrés psicosocial en la salud. Neurobiología*. Revista electrónica, 1 – 23.
<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html>
- Hernández, E. (2014). *Relación entre el nivel de estrés y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes de secundaria*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México] Repositorio Institucional UNAM https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-entre-el-nivel-de-estres-y-las-habilidades-sociales-en-un-grupo-de-adolescentes-de-secundaria132872?c=O3GjB3&d=true&q=:*:*&i=1&v=1&t=search_0&as=0
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México. McGraw Hill Education.
- Huacasi, D. (2017). *Relación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en alumnas del tercer año de educación secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio Institucional UNJBG <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2788>
- Jaimés, M. (2021). *Satisfacción de la imagen corporal y autoestima en estudiantes de preparatoria*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Morelos] Repositorio Institucional UAEM <http://riaa.uaem.mx/xmlui/handle/20.500.12055/1668>
- Lara, B., & Nieto, I. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico). *Biociencias*, 14(2), 95 – 108.
<https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/biociencias/article/view/6025>

- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Springer, New York.
- Lazarus, R.S. (1990). Stress, coping and illness. En H.S. Friedman (Ed.), *Personality and disease*. Nueva York: John Wiley and Sons.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1987). *Teoría transaccional e investigación sobre emociones y afrontamiento*. *Revista europea de personalidad*.
- Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J., & Román, J. (2018). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15 (1), 61 – 72. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982019000100061
- León, M. & Fornés, J. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. *Revisión sistemática. Enfermería global*, 38(9), 276 – 300. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200015
- Levine, M., Solak, L. & Moodey, A. (1994). Normative developmental challenges and dieting and eating disturbances in middle school girls. *Int J Eat Disord*; 15 (1): 11 – 20. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8124323/>
- Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X. & Wang, S. (2020). Estructura factorial de la escala de estrés percibido de 10 ítems e invarianza de medición entre sexos entre adolescentes chinos. *Psychol.* 11-537. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7160845/>

López, A. M., Solé, A., & Cortes, I. (2008). Percepción de satisfacción – insatisfacción de la imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Zainak*, 30, 125 – 146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2997168>

López, G., Levine, M., Sánchez, D., & Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body imagen and eating disordered attitudes and behaviors in females. *Media Psychology*, 13(4), 387 – 416. https://www.researchgate.net/publication/215628834_Influence_of_Mass_Media_on_Body_Image_and_Eating_Disordered_Attitudes_and_Behaviors_in_Females_A_Review_of_Effects_and_Processes#:~:text=After%20thin%20ideal%20exposure%20and,were%20found%20on%20physiological%20measures.

Lyness, D. (2012). Hospital San Diego. Obtenido de <https://www.rchsd.org/health-articles/gua-sobre-la-imagen-corporal-para-chicos/>.

Khan, A., Khalid, S., Khan, H. & Jabeen, M. (2011). Impact of today's media on university students body image in Pakistan. *BMC public Health*, 11 – 379. https://www.researchgate.net/publication/51162276_Impact_of_today's_media_on_university_student's_body_image_in_Pakistan_A_conservative_developing_country's_perspective

Karademas, E.C. & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033 – 1043. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188690300440>

- Marrau, C. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Revista Fundamento en Humanidades*, 10, 53 – 68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004369>
- Martín, M. (2002). La tiranía de la apariencia en la sociedad de las representaciones. *Revista Latina de Comunicación Social*. (50), 9. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/2324/1/latina.pdf>
- Martín, I. (2012). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87 – 99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martínez, E. (2015). *Estrés e imagen corporal en mujeres adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México] Repositorio Institucional UAEM <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49985>
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105 – 126. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>
- Ministerio de salud. (28 de febrero de 2021). Obtenido de Ministerio de salud. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/344311-ministerio-de-salud-brinda-recomendaciones-a-adolescentes-y-jovenes-frente-al-reinicio-de-sus-estudios-superiores>.
- Ministerio de Salud. (21 de Abril de 2021). *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/483609-minsa-55-4-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena>.

- Misrachi, C., Ríos, M., Manríquez, J., Burgos, C., & Ponce, D. (2015). *Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos*. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 18(2), 109 – 116. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v18n2/original3.pdf>
- Morales, M. (2018). *Imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso De La Vega] Repositorio Institucional UIGV <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2485>
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula. Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. Liberabit. *Revista de Psicología*; 15. 143 – 152. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200008
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O., & Esquivel, J. (2020) Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Méx*; 1, 127 – 136. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Nieto , I., Nieto, D., & Pardo , G. (2020). Percepción de la imagen corporal de universitarios de Barranquilla en tiempos de Covid-19. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 5(2), 1423 – 1443. <https://revistes.ub.edu/index.php/MUSAS/article/view/vol5.num2.5>
- Nolla, M. (2006). El proceso cognitivo y el aprendizaje profesional. *Revista Educación Médica*, 9(1), 11–16. <https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v9n1/colaboracion13.pdf>

- Oblitas, L. (2017). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Cengage learning Editores.
- Onnis, L. (2016). *El tiempo congelado. Anorexia y bulimia entre individuo, familia y sociedad*. Barcelona. Editorial Gedisa.
- Organización Mundial de la Salud. (28 de septiembre de 2020). Obtenido de Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cuadernos de Saúde Pública*, 36(4), 1 –10. <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/>
- Pedraz, B., Arévalo, M., Krüger, H., & Anculle, V. (2020). *Traducción, adaptación y validación por expertos del Índice de Distrés Peri-traumático relacionado a la enfermedad por coronavirus 2019 (CPDI) para su uso en el Perú* http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000400228
- Prieto, A. & Muñoz, A. (2015). *Bienestar subjetivo e imagen corporal en estudiantes universitarias de Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María] Repositorio Institucional UCSM http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272015000200014
- Pruzinsky, T. & Cash, T. (1990). *Body images: development, deviance and changes*. Nueva York. Guilford Press.

- Puhl, R. & Heuer, C. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *Am J Public Health*, 100 (6), 10 – 28.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20075322/#:~:text=On%20the%20basis%20of%20current,with%20effective%20obesity%20intervention%20efforts>.
- Raich, R.M. (2000). *Imagen corporal conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid. Pirámide.
- Ramos, F. (2019). *Relación entre conductas alimentarias de riesgo e imagen corporal en estudiantes de una universidad pública, Lima-2017*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] Repositorio Institucional UNMSM
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11834#:~:text=Se%20concluye%20que%20se%20hall%C3%B3,todos%20los%20estudiantes%20que%20presentaban>
- Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda Quirama, T. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista Psicoespacios*, 14 (24): 23 – 47
<https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331>
- Ríos, S. (2014). *Propiedades Psicométricas del Body Shape Questionnaire en adolescentes de Instituciones Educativas Estatales* [Tesis para Licenciatura, Universidad César Vallejo] Repositorio Institucional UCV
https://dlscrib.com/download/rios-sanchezsoledadpdf_5999edd0dc0d60756f53a1f6_pdf
- Rivera, L. (2010). *Los síndromes de estrés*. Madrid. Editorial Síntesis.
- Rodríguez, J. (2013). *Alteraciones de la imagen corporal*. Madrid. Editorial Síntesis.

- Rodríguez, S., Díaz, B., Ortega, J., Delgado, R., & Fernández, M. (2013). La insatisfacción corporal y la presión de la familia y del grupo de iguales como factores de riesgo para el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. 9, 21 – 23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4644776>
- Rodríguez, M. & Valbuena, M. (2015). *Diseño y validación de un instrumento de detección temprana de riesgo psicosocial asociado a TCA – IDTCA*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Piloto de Colombia] Repositorio Institucional UPC <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/608>
- Rodríguez, K. (2021). *Imagen corporal y Estilos de vida en hombres universitarios de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional UPC <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/633465>
- Romero, E., Young, J. & Salado, R. (2020). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*. 32(1), 61 – 70. <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535>
- Rosen, J.C. (1995). *The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive behavior therapy*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2, 143 – 166. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1077722905800082>
- Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*. (8), 171 – 183. https://www.researchgate.net/publication/29823635_Percepcion_de_la_imagen_corporal

- Salavert J., Clarabuch A. & Trillo M. (2019) *Trastorno Dismórfico Corporal*. revisión sistemática de un trastorno propio de la adolescencia. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 36(1), 4 – 19.
<https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/77>
- Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*. 87(2), 67 – 80.
<https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>
- Sanchez, K. & Alessandrini, R. (2007). Algunas consideraciones éticas sobre la cirugía plástica. *Revista Cubana de Cirugía*, 46(6), 30 – 42.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74932007000400012
- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*. 15(1), 27 – 38.
https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.), *Manual de Psicopatología* (vol. 2, pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sarubbi, E., & Castaldo, R. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR.
<https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.

- Sepúlveda, A., Botella, J., & León, J. (2001). La alteración de la imagen corporal en los trastornos de la alimentación: un meta-análisis. *Psicothema*. 13(1), 7 – 16. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=407>
- Silva, A. (2017). *Insatisfacción con la imagen corporal e influencia del modelo estético de delgadez en estudiantes mujeres de una universidad privada de Trujillo en el año 2015*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte] Repositorio Institucional UPN <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/12409>
- Sobrino, L. (2008). Niveles de satisfacción familiar de comunicación de padre é hijos. *UNIFE*. 16(1), 109 – 137. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/sastisfaccionfamiliar.pdf>
- Solano, N. y Cano, A. (2010). *Imagen Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal*. TEA Ediciones, S.A.
- Sue, D., Sue, D. W., & Sue, S. (2010). *Psicopatología: Comprendiendo la conducta anormal*. México, Cengage Learning.
- Torreblanca, O. (2019). El estrés. Las estrategias. Revista ¿Cómo ves?, UNAM, México. <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/26/el-estres>.
- Toro, J. (2013). *El adolescente ante su cuerpo, cuerpo vestido y sexo*. Madrid. Pirámide.
- Trejo M., Castro D, Facio A, Mollinedo F y Valdez G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. *Revista Cubana de Enfermería*. 26(3),144 – 154. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Interrogante principal ¿Existe relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?	Objetivo General Determinar la relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.	Hipótesis General Existe relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.				
				Eustrés	Irritabilidad Tensión Estrategias de afrontamiento	Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)
Interrogante secundaria 1 ¿Cuál es el tipo predominante de estrés percibido en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?	Objetivo específico 1 Identificar el tipo predominante de estrés percibido predominante en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.	Hipótesis específica 1 El tipo predominante de estrés percibido es el distrés alto en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.	VARIABLE 1 Estrés Percibido	Distrés	Control del entorno Estresores	
Interrogante secundaria 2 ¿Cuál es el nivel de preocupación por la imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?	Objetivo específico 2 Determinar el nivel de preocupación por la imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.	Hipótesis específica 2 El nivel de preocupación por la imagen corporal es moderado en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.				
				Preocupación por el peso	Insatisfacción corporal Percepción distorsionada de la apariencia	Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)
Interrogante secundaria 3 ¿Qué grado de relación existe entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021?	Objetivo específico 3 Establecer el grado de relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.	Hipótesis específica 3 Existe un grado significativo de relación entre los tipos de estrés percibido y la percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021.	VARIABLE 2 Percepción de la Imagen Corporal	Insatisfacción corporal	Deseo de perder peso Miedo a engordar Comparación negativa Evaluación social	

ANEXO 2: Carta de Presentación a la Facultad de Ciencias Empresariales



*Año de del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia *

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2021 noviembre 03

Señor:

Dr. Américo Flores Flores

Decano de la Facultad de Ciencias Empresariales

Ciudad.-

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Luisa Alejandra Díaz Arbildo**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, viene realizando su trabajo de investigación titulado *"Estrés percibido y percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la Universidad Privada de Tacna en el año 2021"*, para lo cual requiere aplicar instrumentos de evaluación.

Por lo que mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda recabar información académica de los estudiantes de su facultad que tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



Firmado por
MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS

CN = MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS
O = UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
T = DECANO FACULTAD EDUCACIÓN, CS.
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
SerialNumber = DN.30412538
E = PE

c.c. - Archivo
gca*
Reg. Carta Nº 188-2021

ANEXO 3: Informes de Dictaminadores

INFORME N°05/2021 YATG/ FAEDCOH

Al: **Dr. Marcelino Raúl Valdivia Dueñas**
Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la comunicación y Humanidades.

De: **Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales**
Jurado Dictaminador.

Asunto: Culminación de evaluación del informe de investigación o tesis.

Fecha: Tacna 21 de diciembre de 2021.

Doc. Ref.: Resolución N° 598-D-2021-UPT/FAEDCOH

Me dirijo a Ud., para hacerle llegar el informe de evaluación del informe de investigación o tesis titulada: "ESTRÉS PERCIBIDO Y PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS EMPRESARIALES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA EN EL AÑO 2021"; realizado por la bachiller en psicología: DIAZ ARBILDO, Luisa Alejandra.

Al respecto debo informar que:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis. |
| <input type="checkbox"/> | No cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis |

Observaciones: Se levantaron las observaciones hechas directamente.

Atte.



.....
Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales
D.N.I. 29688902
ORCID: 0000000238230915

ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera Profesional de Psicología

Estructura del informe de investigación o TESIS

	"ESTRÉS PERCIBIDO Y PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE CIENCIAS EMPRESARIALES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA EN EL AÑO 2021".
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	BACH EN PSIC. DÍAZ ARBILDO, Luisa Alejandra
SEMESTRE ACADÉMICO	2021-II
JURADO DICTAMINADOR	Mtro. YEFER ANDRÉS TORRES GONZALES
FECHA DE EVALUACIÓN	20-12-2021

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
2	Titulo, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
3	Lineas y Sub línea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5

		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	

		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			100%

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Buena	Regular
5 %	25 %

$$x = \frac{205 \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- (X) 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- () 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- () 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



.....
Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales
D.N.I. 29688902
ORCID: 0000000238230915

Tacna, 20 de diciembre del 2021

Informe N° 046-2021-JBVV

Señor

Dr. Raúl Valdivia Dueñas

Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Presente.-

ASUNTO: Dictamen de Tesis.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento la culminación de la revisión de tesis presentada por el Bachiller en Psicología **DÍAZ ARBILDO, Luisa Alejandra**, la cual fue designada a mi persona con resolución N°598-D-2021-UPT/FAEDCOH, que lleva por título "**Estrés percibido y percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la universidad privada de tacna en el año 2021**".

Se propone: Seguimiento de tesis, por cuanto reúne las condiciones del caso.
Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,



Mtro. Julio Berne Valencia Valencia

ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera Profesional de Psicología

Estructura del informe de investigación o TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	Estrés percibido y percepción de imagen corporal en los estudiantes de ciencias empresariales de la universidad privada de tacna en el año 2021
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	DÍAZ ARBILDO, Luisa Alejandra
SEMESTRE ACADÉMICO	2021-II
JURADO DICTAMINADOR	Mtro. Julio Valencia Valencia
FECHA DE EVALUACIÓN	20-12-2021

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regular Recomendaciones:	5
3	Línea y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Bueno Regular Recomendaciones:	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Bueno Regular Recomendaciones:	5
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio Bueno Regular Recomendaciones:	5
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación? Bueno Regular Recomendaciones:	5
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5

		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de las variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	

		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respeto las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			100%

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



Jurado Dictaminador