



**ESCUELA DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Uso de redes sociales e insatisfacción  
con la imagen corporal en estudiantes universitarios**

**Profesor**

**Carlos Burneo Garcés, PhD.**

**Autor**

**Kevin David Falcony Sinchiguano**

**2024**

## Resumen

En la etapa universitaria, que generalmente abarca la transición de la adolescencia a la adultez emergente, los estudiantes se enfrentan a la presión por cumplir con expectativas académicas y sociales, que puede impactar en su percepción de sí mismos y en su imagen corporal. Esto explica que la insatisfacción con la imagen corporal sea un problema creciente entre los estudiantes universitarios, exacerbado por el uso de redes sociales. A pesar del impacto ambivalente de las redes sociales en el comportamiento del individuo, especialmente en lo que respecta a la imagen corporal de adolescentes y estudiantes universitarios, no existen estudios sobre esta relación en el contexto universitario ecuatoriano. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo fue diseñar un proyecto de investigación dirigido a estudiar la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios ecuatorianos. El presente estudio emplea un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, de corte transversal y con alcance descriptivo-correlacional. Se aplicará a una muestra compuesta por 200 estudiantes universitarios de diferentes carreras del área de ciencias de la salud de la ciudad de Latacunga, Ecuador, un protocolo de evaluación de las medidas de estudio. Se espera que los resultados indiquen una correlación positiva entre el uso frecuente de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal en la muestra de estudio. A partir de estos resultados esperados, se propone un plan de intervención dirigido a esta población. Tanto el estudio como el plan de intervención subrayan la necesidad de abordar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, de modo comprensivo, con el fin de afinar las estrategias de intervención dirigidas a esta población.

**Palabras clave:** Autoestima, Autoconcepto, Salud mental, Terapia psicológica.

## **Abstract**

At the university stage, which encompasses the transition from adolescence to emerging adulthood, students face pressure to meet academic and social expectations, which can impact their self-perception and body image. This explains why body image dissatisfaction is a growing problem among university students, exacerbated using social media. Despite the ambivalent impact of social media on individual behavior, especially about the body image of adolescents and university students, there are no studies on this relationship in the Ecuadorian university context. Therefore, the objective of this work was to design a research project aimed at studying the relationship between the use of social media and body image dissatisfaction in Ecuadorian university students. The present study employs a non-experimental design, with a quantitative approach, cross-sectional and descriptive-correlational in scope. A protocol for evaluating the study measures will be applied to a sample of two hundred university students from different health sciences courses in the city of Latacunga, Ecuador. The results are expected to indicate a positive correlation between the frequent use of social networks and dissatisfaction with body image in the study sample. Based on these expected results, an intervention plan aimed at this population is proposed. Both the study and the intervention plan underline the need to address the influence of social networks on the mental health of young people in a comprehensive manner, to fine-tune the intervention strategies aimed at this population.

**Keywords:** Self-esteem, Self-concept, Mental health, Psychological therapy.

## Índice de contenidos

1. Introducción.....	5
2. Planteamiento del problema.....	6
3. Justificación y relevancia del tema.....	7
4. Objetivos.....	7
5. Marco teórico.....	8
6. Marco Metodológico.....	11
6.1. Diseño del estudio.....	12
6.2. Contexto.....	12
6.3. Participantes.....	12
6.4. Instrumentos.....	13
6.5. Procedimiento.....	14
6.6. Análisis de datos.....	14
6.7. Planificación de actividades.....	15
6.8. Reflexividad de la investigadora.....	15
6.9. Consideraciones éticas.....	16
6.10. Viabilidad del estudio.....	16
6.11. Resultados Esperados.....	17
7. Propuesta de Intervención en Psicología Clínica.....	17
7.1. Nivel de Intervención.....	17
7.2. Fundamentación.....	17
7.3. Descripción de la propuesta.....	18
7.4. Objetivos de la intervención.....	24
7.5. Población objetivo.....	24
7.6. Actividades de intervención.....	25
7.7. Recursos necesarios para implementar la intervención.....	25
7.8. Plan de evaluación de la intervención.....	25
7.9. Viabilidad.....	27
8. Discusión, conclusiones y recomendaciones.....	27
8.1. Implicaciones de los resultados esperados.....	28
8.2. Fortalezas y limitaciones de las propuestas.....	28
8.3. Conclusiones generales.....	28
8.4. Recomendaciones o propuesta para la implementación.....	29
9. Referencias.....	30

## 1. Introducción

En la etapa universitaria, los jóvenes se encuentran en un momento crucial de transición y desarrollo personal. Es un período donde los estudiantes universitarios se enfrentan a múltiples cambios tanto a nivel académico como emocional, buscan su identidad, exploran nuevas experiencias y establecen relaciones significativas (Varaona, 2022). Es un momento de descubrimiento de sí mismos y de sus valores, donde la autoimagen y la autoestima juegan un papel fundamental en su bienestar. En la etapa universitaria, que generalmente abarca la transición de la adolescencia a la adultez emergente, los estudiantes universitarios se enfrentan a desafíos académicos, sociales y personales (Ripalda, 2022), donde la presión por cumplir con expectativas académicas y sociales puede impactar en su percepción de sí mismos y en su imagen corporal. De igual forma, la etapa universitaria conlleva diversos riesgos para la salud mental y emocional de los estudiantes. La presión académica, la competencia social, la independencia recién adquirida y la exposición a nuevas experiencias pueden generar niveles elevados de estrés, ansiedad y descontento emocional (Chasiquiza y Gavilanes, 2023). Estos factores de riesgo pueden influir en la percepción que los estudiantes tienen de su imagen corporal, aumentando la vulnerabilidad a desarrollar insatisfacción con su apariencia física y a recurrir a conductas poco saludables para modificarla.

En el ámbito socioafectivo, los estudiantes universitarios experimentan una amplia gama de interacciones sociales que impactan en su autoconcepto y autoestima. Las relaciones con sus pares, la presión por encajar en determinados estándares de belleza y la comparación constante con otros a través de las redes sociales pueden influir en la percepción que tienen de su cuerpo y su imagen corporal (Girón y Pari, 2021). La construcción de una identidad positiva y saludable se ve influenciada por la calidad de las relaciones interpersonales y el apoyo emocional que reciben durante esta etapa de desarrollo. En este aspecto, cobran protagonismo las redes sociales, que han adquirido un papel central en la vida de los estudiantes universitarios, siendo plataformas donde se comparten imágenes, ideales de belleza y estilos de vida que pueden generar presión y comparación constante. Esto se debe a que la exposición a contenidos idealizados y retocados digitalmente puede distorsionar la percepción de la realidad y fomentar estándares inalcanzables de belleza (Ojeda et al., 2023). En consecuencia, el uso excesivo de redes sociales puede contribuir a la insatisfacción con la imagen corporal al promover la comparación social y la búsqueda de validación externa a través de la apariencia física. Además, abuso de dispositivos electrónicos y redes sociales se ha asociado con efectos

negativos en la salud mental y emocional de los estudiantes universitarios. La exposición constante a imágenes retocadas, la presión por mantener una imagen perfecta en línea y la dependencia de la validación externa a través de *likes* y comentarios pueden contribuir a la insatisfacción con la imagen corporal y a la aparición de trastornos relacionados con la alimentación (Ruiz y Castillo, 2023). En síntesis, el impacto negativo del uso desmedido de redes sociales en la percepción de la propia imagen corporal debe ser considerado, en particular por su relación con el bienestar emocional de los jóvenes universitarios.

## **2. Planteamiento del problema**

Los jóvenes universitarios están expuestos a una constante presión por cumplir con estándares de belleza idealizados y perfección física promovidos a través de las plataformas digitales (Subileta, 2022). Esta exposición a imágenes retocadas y cuerpos idealizados puede influir negativamente en la percepción que los estudiantes tienen de su propia imagen corporal, generando sentimientos de insatisfacción, comparación constante y baja autoestima (Moreira et al., 2021).

La literatura sobre el uso de redes sociales y su impacto en diferentes dimensiones del comportamiento humano es amplia. El estudio de Buñay y Ordóñez (2024) reporta una asociación significativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y la insatisfacción corporal en jóvenes adultos. De la misma manera, en el trabajo de Correa y Garzón (2023) se sugiere que la comparación social a través de plataformas digitales está relacionada con niveles más altos de insatisfacción corporal en mujeres jóvenes universitarias. Además, en un estudio llevado a cabo por Jiménez (2022) se exploró la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios. Los resultados iniciales indican que la exposición a contenido sobre la apariencia en plataformas digitales se correlaciona con mayores niveles de malestar corporal y autoevaluación negativa. También, en el estudio longitudinal realizado por Mayta (2023) se observó que el uso frecuente de redes sociales se asociaba con un aumento en la preocupación por la apariencia física y la insatisfacción corporal en estudiantes universitarios a lo largo del tiempo. Respecto a investigaciones más profundas, un metaanálisis realizado por Casas (2022) reveló una relación significativa entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal en adolescentes y adultos jóvenes. Estas evidencias refuerzan la idea de que las interacciones en línea pueden impactar en la percepción de la imagen corporal y en la salud emocional de los estudiantes universitarios.

A pesar del impacto ambivalente de las redes sociales en el comportamiento del individuo, especialmente en lo que respecta a la imagen corporal de adolescentes y

estudiantes universitarios, no existen estudios sobre esta relación en el contexto universitario ecuatoriano.

### **3. Justificación y relevancia del tema**

La relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal de estudiantes universitarios es un tema de gran relevancia en el ámbito de la Psicología, debido a su impacto en la salud mental y emocional de esta población. En la actualidad, las redes sociales han adquirido un papel predominante en la vida de los jóvenes universitarios, siendo utilizadas como herramientas para la comunicación, la interacción social y la exposición a diferentes tipos de contenido, incluyendo imágenes relacionadas con la apariencia física (Berri y Góngora, 2021). Investigar esta relación puede aportar datos importantes para abordar los problemas que genera en la salud mental de la población universitaria, desde la promoción o prevención (Camacho et al., 2023). Asimismo, estos datos permitirán el diseño de intervenciones psicológicas y programas de prevención que promuevan una relación saludable con la propia imagen y fomenten la autoaceptación en un contexto digital (García, 2022). Brindar herramientas para desarrollar una autoimagen positiva y realista, así como estrategias para afrontar la presión social y los estándares de belleza irreales presentes en las redes sociales, puede contribuir significativamente a la salud mental y emocional de los estudiantes universitarios (Sedano y Jimenez, 2022). En definitiva, es crucial abordar este tema desde una perspectiva holística que considere los aspectos individuales, sociales y culturales que influyen en la construcción de la autoimagen y en la percepción de la belleza en la era digital.

A partir de lo revisado en los apartados anteriores, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal de estudiantes universitarios ecuatorianos?

### **4. Objetivos**

#### **Objetivo general**

Estudiar la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios ecuatorianos.

#### **Objetivos específicos**

- Identificar las características sociodemográficas y culturales de una muestra de 200 estudiantes universitarios de diferentes carreras del área de ciencias de la salud de la ciudad de Latacunga, Ecuador.

- Evaluar la autoestima, el autoconcepto y la satisfacción con la imagen corporal en de una muestra de 200 estudiantes universitarios de diferentes carreras del área de ciencias de la salud de la ciudad de Latacunga, Ecuador.
- Medir el uso de redes sociales, en términos de frecuencia y tiempo, en una muestra de 200 estudiantes universitarios de diferentes carreras del área de ciencias de la salud de la ciudad de Latacunga, Ecuador.

### **Hipótesis**

A partir de los hallazgos reportados en la literatura sobre la materia, se espera encontrar que el uso de redes sociales, en términos de frecuencia y tiempo, estará asociado a una mejor o peor satisfacción con la imagen corporal en la muestra de estudio.

## **5. Marco teórico**

### **Etapas de desarrollo**

La teoría psicosocial de Erik Erikson describe ocho etapas del desarrollo humano, cada una con una crisis particular que el individuo necesita superar para lograr un crecimiento psicológico saludable. Estas etapas, que van desde la infancia hasta la edad adulta tardía, abordan conflictos como confianza vs. desconfianza, autonomía, identidad, intimidad, generatividad e integridad (Cardona, 2020). Resolver con éxito estas crisis en cada etapa es crucial para alcanzar el bienestar psicológico, influyendo en la formación del yo, los valores y las relaciones a lo largo de la vida. Apoyar a las personas durante estas etapas puede fomentar la resiliencia y la adaptación saludable a los desafíos de la vida.

### **Edad universitaria**

La edad universitaria es un periodo de transición y crecimiento desde la adolescencia hasta la edad adulta que presenta desafíos en cuanto al equilibrio entre responsabilidades académicas, interacciones sociales y el desarrollo personal. Los adultos jóvenes exploran su independencia, valores y conexiones significativas mientras buscan una educación superior, persiguen metas profesionales y establecen sus identidades (Villegas, 2020). A nivel emocional, la vida universitaria conlleva estrés y ansiedad, requiriendo estrategias de afrontamiento y autocuidado, mientras que, a nivel cognitivo, fomenta el crecimiento intelectual y el pensamiento crítico. Socialmente, la diversidad de perspectivas y experiencias influye en la formación de identidades y relaciones.

### **Área socioafectiva**

El desarrollo socioafectivo se enfoca en los aspectos emocionales e interpersonales que influyen en las relaciones sociales, el autoconcepto y el bienestar

emocional. Las dinámicas familiares, las interacciones entre iguales, las normas culturales y las influencias sociales contribuyen a la formación de identidades sociales y competencias emocionales. Las relaciones familiares positivas promueven vínculos seguros y habilidades interpersonales, mientras que situaciones disfuncionales pueden afectar adversamente las relaciones y la salud emocional. Las relaciones entre pares son fundamentales en la socialización, la identidad y el desarrollo de habilidades sociales como la empatía y la resolución de conflictos. La aceptación en un grupo impacta la autoestima y la conexión social, influyendo en el bienestar mental (Guayasamín, 2021). Los factores culturales y sociales moldean las normas, los valores y las expectativas sociales. La inteligencia emocional, crucial en este ámbito, engloba la percepción, comprensión y gestión de las emociones propias y ajenas.

### **Psicopatologías y problemas de comportamiento en la edad universitaria**

Durante la etapa universitaria, es común enfrentar desafíos de salud mental que pueden impactar en el rendimiento académico, las relaciones sociales y el bienestar general. Los trastornos de ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, los trastornos alimentarios y las dificultades de adaptación son comunes en estudiantes universitarios (Casas, 2022). La ansiedad y la depresión pueden conducir a preocupaciones excesivas y sentimientos de tristeza, respectivamente, mientras que el abuso de sustancias y los trastornos alimentarios pueden surgir como mecanismos de afrontamiento y presiones sociales. Problemas de adaptación, como la nostalgia y la confusión de identidad, pueden surgir al enfrentar nuevos retos en la vida universitaria (Kloster y Perrotta, 2019).

### **Factores de riesgo y de protección de la salud mental en estudiantes universitarios**

La salud mental de los estudiantes universitarios se ve afectada por una variedad de factores de riesgo y protección que inciden en su bienestar, sus logros académicos y la calidad de vida (estrés académico, aislamiento social, dificultades económicas, antecedentes traumáticos, conflictos familiares y trastornos mentales). Estos factores aumentan la vulnerabilidad a problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el agotamiento (Sedano y Jiménez, 2022). En contraste, los factores protectores, como el apoyo social, las habilidades de afrontamiento, la autoestima, la resiliencia, los hábitos de vida saludables y el acceso a recursos de salud mental son fundamentales para promover el bienestar psicológico de los estudiantes (Tenelema, 2021).

### **Riesgos asociados a la etapa universitaria**

La etapa universitaria conlleva diversos riesgos que pueden impactar en la salud mental, el éxito académico y el bienestar de los estudiantes. El estrés académico, el

aislamiento social, las preocupaciones económicas y los problemas de identidad son factores de riesgo importantes durante este periodo, pudiendo provocar ansiedad, depresión, agotamiento y otros desafíos emocionales (Buñay y Ordóñez, 2024). Además, el abuso de sustancias y los comportamientos de riesgo son prevalentes entre los universitarios, porque, a menudo, son empleados como mecanismos de afrontamiento ante el estrés y las presiones sociales. Para abordar estos riesgos, es crucial contar con un enfoque integral que brinde apoyo académico, servicios de salud mental, redes sociales, ayuda económica y oportunidades de desarrollo personal (Quiroga, 2021).

### **Redes sociales como factores de riesgo**

El uso de redes sociales, especialmente las plataformas de medios sociales, plantea riesgos significativos para la salud mental de los estudiantes universitarios, al promover sentimientos de inadecuación, comparación social y problemas de autoestima. La prevalencia de imágenes idealizadas y alteradas en línea distorsiona la percepción de la realidad, lo que puede llevar a la insatisfacción corporal y al desarrollo de conductas alimentarias desordenadas (Rigchac, 2022). La presión por mantener una imagen perfecta en línea, buscar validación externa a través de *likes* y comentarios, y participar en comparaciones sociales contribuye a la baja autoestima y afecta negativamente el bienestar mental y emocional de los estudiantes (Torres, 2022). Además, el uso generalizado de redes sociales se ha vinculado con niveles más altos de estrés, ansiedad y angustia emocional, lo que sugiere que la exposición a contenidos en línea influye en la percepción de la imagen corporal y en el bienestar emocional.

### **Impacto negativo del uso de los dispositivos electrónicos y redes sociales**

La constante conectividad digital de los estudiantes puede interferir con sus responsabilidades académicas, fomentar conductas sedentarias y afectar su salud física y calidad de vida (Sedano y Jiménez, 2022). La adicción a las redes sociales puede provocar comportamientos compulsivos, disminuir la productividad y dificultar la gestión del tiempo, impactando en su rendimiento académico y bienestar psicológico. Además, este hábito puede intensificar sentimientos de soledad, comparación social y FOMO, generando inseguridad, envidia y baja autoestima, lo que puede desencadenar problemas de salud mental como depresión y ansiedad (Zambrano y García, 2022).

### **Revisión extensa de la literatura área socioafectiva**

El ámbito socioafectivo, esencial para el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes universitarios, destaca la importancia de las interacciones sociales, experiencias emocionales y relaciones interpersonales en su salud psicológica y

funcionamiento interpersonal (Ripalda, 2022). Elementos como el apoyo social positivo, relaciones significativas y sentido de pertenencia son clave para promover la salud mental y la resiliencia frente al estrés académico. Además, competencias emocionales como la empatía, comunicación, resolución de conflictos e inteligencia emocional son esenciales para cultivar relaciones sanas, gestionar conflictos y mejorar el rendimiento académico y la adaptación a la vida universitaria (Ojeda et al., 2023). La priorización de entornos sociales de apoyo, promoción de la inteligencia emocional y desarrollo de habilidades interpersonales en las universidades puede generar un ambiente propicio para el crecimiento académico, emocional y social de los estudiantes universitarios.

### **Particularidades del contexto ecuatoriano**

En el contexto ecuatoriano, diversos factores como los valores culturales, las normas sociales y las circunstancias económicas influyen significativamente en la dinámica socioafectiva y el bienestar de los estudiantes universitarios. El énfasis en valores colectivistas, redes de apoyo familiar y lazos comunitarios contribuye a un fuerte sentido de conexiones sociales, cohesión grupal e interdependencia entre los jóvenes adultos, fomentando el bienestar emocional y la resiliencia dentro de la comunidad universitaria (Buenaño, 2021). Además, el contexto socioeconómico de Ecuador, caracterizado por las disparidades económicas, el acceso limitado a los servicios de salud mental y los retos relacionados con la pobreza puede afectar a la salud mental, el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes. Además, la intersección de tradiciones culturales, creencias indígenas e influencias occidentales en la sociedad ecuatoriana añade complejidad a las experiencias socioafectivas de los estudiantes y al desarrollo de su identidad. Equilibrar los valores tradicionales con los estilos de vida modernos, navegar por las dinámicas interculturales y negociar múltiples identidades supone un reto para los estudiantes, que afecta a su sentido de sí mismos, a sus relaciones sociales y a su bienestar emocional (Amaguaya, 2023). La investigación sobre los matices culturales y los procesos de identidad en Ecuador pone de relieve la diversidad de experiencias socioafectivas entre los estudiantes universitarios y subraya la importancia de la competencia cultural, la conciencia de la diversidad y las prácticas inclusivas para promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes (Vázquez, 2021).

### **6. Marco metodológico**

En este epígrafe se discutirán los elementos metodológicos que facilitarán la obtención de los datos necesarios para cumplir con el objetivo de este proyecto, así como la validación de la hipótesis formulada (Hernández et al., 2014).

### **6.1. Diseño de estudio**

El presente estudio emplea un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, de corte transversal y con alcance descriptivo-correlacional. Es no experimental porque no implica la manipulación o el control de variables. En su lugar, observa las relaciones existentes entre el uso de las redes sociales y la satisfacción con la imagen corporal en un entorno natural. Es cuantitativo porque pretende medir y analizar la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal entre estudiantes universitarios, utilizando datos numéricos que se tabulan y procesan de la aplicación de cuestionarios estructurados, lo que permite evaluar estadísticamente patrones, relaciones y generalizar los hallazgos. Es de corte transversal porque los datos se recogen en un único momento, logrando evaluar la prevalencia de la imagen corporal negativa y su posible asociación con la interacción en las redes sociales. Por último, la naturaleza descriptivo-correlacional permite un examen de cómo los distintos grados de uso de las redes sociales se relacionan con la insatisfacción con la imagen corporal (Buenaño, 2021).

### **6.2. Contexto**

Este proyecto de investigación se centra el uso de las redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal, debido a que se trata de una cuestión pertinente para la psicología clínica, en particular para la población universitaria, que suele ser el grupo demográfico más implicado en las plataformas sociales digitales (Hernández et al., 2014). En los últimos años, la proliferación de las redes sociales ha transformado la forma en que los individuos se perciben a sí mismos y a su cuerpo. Esta transformación puede conducir a un aumento de la insatisfacción corporal, especialmente en poblaciones expuestas a imágenes idealizadas y representaciones de estilos de vida en estas plataformas (Moreira et al., 2021). La ciudad de Latacunga, como contexto de investigación específico, presenta un telón de fondo único para examinar cómo se desarrollan estas dinámicas entre los estudiantes de ciencias de la salud. Al mismo tiempo, el contexto de la ciudad de Latacunga presenta dinámicas socioculturales específicas que influyen en las percepciones de la imagen corporal. Los estándares de belleza regionales, las condiciones socioeconómicas y las actitudes locales hacia la salud pueden contribuir a la forma en que los estudiantes se perciben a sí mismos y a los demás (Chasiquiza y Gavilanes, 2023).

### **6.3. Participantes y muestreo**

El estudio incluirá a 200 estudiantes universitarios de varias disciplinas del área de ciencias de la salud (Medicina, Laboratorio Clínico, Enfermería, Fisioterapia, Psicología Clínica y Nutrición y Dietética), compuestos por 113 hombres y 87 mujeres, con edades

comprendidas entre 18 y 24 años. La selección de los participantes se llevará a cabo utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia.

### **Criterios de inclusión**

Los criterios de inclusión que se aplicarán a los potenciales interesados en participar en la investigación son los siguientes:

- Ser mayor de edad.
- Ser estudiante de una de las carreras del área de ciencias de la salud.
- Utilizar al menos una red social de manera activa.
- No deben presentar psicopatologías que impidan su participación en el estudio.
- Proporcionar su consentimiento informado para participar en el estudio.

### **6.4. Instrumentos**

Para recopilar los datos y la información necesarios para este estudio, se implementará el siguiente protocolo de evaluación.

#### **Características sociodemográficas y culturales**

*Cuestionario Demográfico Básico (Carver & Baird, 1998).* Se utilizará este cuestionario para medir características sociodemográficas y culturales de la muestra, como la edad, el sexo, el origen étnico, la situación socioeconómica y el nivel de estudios. Los 15 ítems del cuestionario pueden clasificarse en variables continuas (por ejemplo, edad) y variables categóricas (por ejemplo, sexo, etnia) (Vázquez, 2021). Las respuestas se interpretan a partir de estadísticas descriptivas para analizar la composición demográfica de la muestra.

#### **Uso de redes sociales**

*Escala de integración del uso de medios sociales (SMUIS; Lee y Green, 2016).* Para la valoración del uso de las redes sociales se empleará este instrumento, diseñado para medir la frecuencia e intensidad del uso de los medios sociales entre los estudiantes universitarios, abarcando actividades como navegar, publicar e interactuar en diversas redes sociales. Esta escala es aplicable a poblaciones universitarias y puede utilizarse en una variedad de contextos, incluyendo investigación en salud mental y estudios sobre comportamiento social (Mayta, 2023). Su objetivo es cuantificar el compromiso con los medios sociales para examinar su posible influencia en los resultados psicológicos, como la satisfacción con la imagen corporal. Los 10 ítems que la componen se pueden clasificar por aspectos de uso, como el tiempo dedicado, los tipos de interacciones y las plataformas utilizadas. La escala utiliza un sistema tipo Likert, donde las puntuaciones más altas indican una mayor integración y compromiso con los medios sociales.

## **Satisfacción de la imagen corporal en población universitaria**

*Escala de satisfacción con la imagen corporal* (BISS; Cash y Pruzinsky, 1990). Se empleará este instrumento, que se centra aspectos como el peso, la apariencia y la autoestima. Este instrumento se utiliza habitualmente en contextos clínicos y de investigación para estudiar la imagen corporal en poblaciones clínicas y no clínicas. Los 20 ítems que la conforman se clasifican en percepciones positivas y negativas de la imagen corporal. Las respuestas suelen medirse en una escala de Likert que va de “muy insatisfecho” a “muy satisfecho”, y las puntuaciones más altas reflejan una mayor satisfacción con la imagen corporal (García, 2022).

### **6.5. Procedimiento**

En primer lugar, se establecerá contacto con los profesores y las administraciones de los programas de ciencias de la salud, para obtener el permiso necesario y fomentar la participación de los estudiantes. Esto garantizará un reclutamiento adecuado y la cooperación de las partes interesadas en el proceso de investigación. En la fase de recolección de datos, se administrarán varios instrumentos a los participantes en un encuentro presencial, con una duración total aproximada de 45 minutos. Los instrumentos incluyen un cuestionario de características sociodemográficas y culturales (Carver & Baird, 1998), que proporcionará información básica sobre los participantes; la Escala de Integración de los Medios Sociales (SMUIS; Lee y Green, 2016), que evaluará la frecuencia e intensidad de uso de las redes sociales; y la Escala de Satisfacción con la Imagen Corporal (BISS; Cash y Pruzinsky, 1990), la cual medirá la satisfacción de los participantes con su propia imagen corporal. Se asegurará que el entorno sea adecuado y se proporcionará orientación para el correcto llenado de los cuestionarios. Finalmente, durante la etapa de procesamiento de datos, se verificará que todos los cuestionarios estén correctamente cumplimentados y se resolverán posibles incoherencias o datos faltantes.

### **6.6. Análisis de datos**

Los datos cuantitativos obtenidos del cuestionario de investigación se analizarán utilizando el programa IBM SPSS, versión 27, que permitirá aplicar técnicas estadísticas avanzadas para llegar a conclusiones significativas sobre la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios. Este enfoque garantiza no solo el cálculo preciso, sino también una adecuada visualización de los resultados, facilitando la exploración de las conexiones potenciales entre ambas variables. Las estadísticas descriptivas proporcionarán una visión general de las características demográficas, así como de los niveles de uso de las redes sociales y de

satisfacción con la imagen corporal. El análisis correlacional ayuda además a identificar la fuerza y la dirección de las relaciones entre estas variables, lo que permite comprender mejor el impacto psicológico de las redes sociales en la autopercepción y la imagen corporal de los estudiantes universitarios.

### 6.7. Planificación de actividades

El proyecto de investigación se desarrollará en un periodo de seis meses, siguiendo un cronograma cuidadosamente planificado que tiene como fin alcanzar los tres objetivos específicos propuestos. Las actividades se ejecutarán de forma secuencial, de acuerdo con una estrategia clara y bien estructurada (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

#### *Planificación de actividades*

Objetivo específico	Actividades por objetivo	Inicio	Fin
O.1. Identificar las características sociodemográficas y culturales de la muestra.	A.1.1. Preparar el protocolo de evaluación.	M1	M1
	A.1.2. Identificación y selección de la muestra.	M1	M1
	A.1.3. Pilotaje del instrumento en un grupo limitado.	M2	M2
	A.1.4. Aplicación del protocolo de evaluación a la muestra.	M2	M2
O.2. Evaluar la autoestima, el autoconcepto y la satisfacción con la imagen corporal en la muestra.	A.2.1. Aplicar la escala BISS.	M3	M3
	A.2.2. Preparar la base de datos.	M3	M3
	A.2.3. Analizar los datos.	M3	M4
	A.2.4. Elaborar informe.	M4	M4
O.3. Medir el uso de redes sociales, en términos de frecuencia y tiempo, en la muestra.	A.3.1. Aplicar la escala SMUIS.	M4	M5
	A.3.2. Registrar los datos.	M5	M5
	A.3.3. Analizar los datos.	M5	M6
	A.3.4. Elaborar informe.	M6	M6

*Nota.* Objetivo (O); Actividad (A); Mes (M).

### 6.8. Reflexividad del investigador

Considero que la imagen corporal es un elemento fundamental relacionado con la salud mental y el bienestar, especialmente para los jóvenes adultos. Sé que enfrentan problemas significativos como la comparación social, la autoestima y la construcción de su identidad. Como investigador interesado en la insatisfacción con la imagen corporal, creo que es esencial analizar cómo el uso de las redes sociales impacta a los estudiantes de ciencias de la salud en Latacunga, Ecuador, una población que me parece particularmente relevante. Al estar inmersos en un campo que promueve los ideales de bienestar, pueden estar expuestos a presiones tanto sociales como estéticas que se ven acentuadas por estas plataformas digitales. Estoy convencido de que investigar esta relación puede proporcionar datos sobre cómo las expectativas académicas y sociales influyen en la percepción que estos estudiantes tienen de su propia imagen corporal.

## **6.9. Consideraciones éticas**

El proyecto presenta una serie de consideraciones éticas que deben abordarse rigurosamente para garantizar la integridad del proceso de investigación y la protección de los participantes. Uno de los principales imperativos éticos es obtener el consentimiento informado de todos los participantes en el estudio. El consentimiento informado es esencial, ya que respeta la autonomía de las personas al garantizar que son plenamente conscientes de la naturaleza y el alcance del estudio, incluidos su propósito, procedimientos, riesgos potenciales y beneficios. Este formulario detallará su papel en la investigación, su derecho a retirarse en cualquier momento sin penalización y las garantías de que su participación es totalmente voluntaria.

La confidencialidad es otra consideración ética que debe priorizarse en este estudio debido a la naturaleza sensible de los temas tratados. Dado que la insatisfacción con la imagen corporal es un tema muy personal y potencialmente angustiante para muchas personas, es esencial aplicar medidas estrictas para garantizar la privacidad de los participantes y la seguridad de los datos. Otro aspecto importante es el almacenamiento de datos de forma segura, utilizando archivos digitales encriptados, para evitar el acceso no autorizado. Debe garantizarse a los participantes que sus respuestas se tratarán con la máxima confidencialidad y que los resultados se presentarán únicamente de forma agregada, evitando así cualquier posibilidad de identificación individual en la difusión de los resultados. Por último, abordar la cuestión de la manipulación de datos es crucial para mantener la integridad ética de la investigación. Se analizarán los datos con transparencia, informando de los resultados con honestidad y discutiendo cualquier limitación o sesgo potencial que pueda surgir durante el estudio.

## **6.10. Viabilidad**

La factibilidad de estudiar la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios de la ciudad Latacunga, se fundamenta en la disponibilidad de recursos humanos, materiales y financieros para la investigación. En referencia a los recursos humanos, el trabajo cuenta con el aporte principal de un investigador senior, con los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para enmarcar y llevar a cabo el estudio con eficacia, como también la colaboración de miembros del profesorado y compañeros de diversas disciplinas de las ciencias de la salud. En cuanto a los recursos materiales, las entidades colaboradoras garantizarán el acceso a recursos digitales y software estadístico.

## **6. 11. Resultados esperados**

Los resultados esperados de la presente investigación corresponden a la hipótesis planteada, que se formula con base en la literatura sobre la materia. Por lo tanto, se espera encontrar que el uso de redes sociales, en términos de frecuencia y tiempo, estará asociado a una mejor o peor satisfacción con la imagen corporal en la muestra de estudio.

## **7. Propuesta de intervención en psicología clínica**

La intervención que se propone se titula *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla*, que tiene como objetivo elevar la calidad de vida de los estudiantes universitarios que enfrentan dificultades con su imagen corporal a causa del uso de las redes sociales, a través de la aplicación de la Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC).

### **7.1. Nivel de intervención**

*Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla* se posiciona en el ámbito de la prevención y el tratamiento, debido a su carácter terapéutico. A través de la terapia TPC, esta intervención tiene como objetivo tratar las dificultades psicológicas que surgen de una percepción negativa de la imagen corporal, así como de la baja autoestima y autoconcepto ocasionadas por el uso de las redes sociales, fomentando una recuperación duradera. Este enfoque integral y adaptable pretende disminuir los síntomas y restaurar el bienestar emocional y la funcionalidad de los estudiantes.

### **7.2. Fundamentación**

La TPC es una modalidad terapéutica que se centra en la identificación y reestructuración de creencias, pensamientos y actitudes disfuncionales que contribuyen a trastornos emocionales y psicológicos. En el contexto de la percepción de la imagen corporal, la TPC se basa en la premisa de que los pensamientos automáticos y las creencias subyacentes sobre la apariencia influyen profundamente la forma en que los individuos se perciben y valoran a sí mismos (Arias, 2022). Esta terapia ayuda a las personas a reconocer los patrones de pensamiento negativo que surgen al confrontar sus imágenes y las representaciones idealizadas que a menudo encuentran en las redes sociales, donde se presentan estándares de belleza a menudo inalcanzables. Con el fin de cambiar estas percepciones distorsionadas, la TPC enseña a los pacientes a desafiar y reevaluar sus creencias, facilitando una mayor claridad cognitiva que conduce hacia una autoimagen más saludable y realista.

La teoría sostiene que la comparación social es un proceso natural, pero que cuando se basa en criterios idealizados y no realistas, puede desencadenar sentimientos de inferioridad y descontento, especialmente en relación con la imagen corporal (Loaiza,

2024). Los individuos pueden comenzar a internalizar estos estándares y a desarrollar creencias negativas sobre su aspecto físico, lo que a su vez alimenta problemas de autoestima y autoconcepto. La TPC fomenta la identificación de estos procesos de comparación, permitiendo a los pacientes entender cómo estas comparaciones afectan su bienestar emocional. Al reforzar la conciencia sobre la naturaleza distorsionada de estas comparaciones, la terapia ayuda a los pacientes a construir una perspectiva más equilibrada que valore sus propias experiencias y características individuales.

Finalmente, la TPC incluye estrategias prácticas dirigidas a la reprogramación de la narrativa interna, promoviendo así un cambio en la autoevaluación. Esto se logra mediante técnicas como el desafío cognitivo, donde los pacientes aprenden a cuestionar la validez de sus pensamientos negativos y a reemplazarlos con afirmaciones más saludables y constructivas. El foco en el manejo de la información y las creencias erróneas permite a los individuos fortalecer su autoestima y autoconcepto, colaboradores esenciales para una autoimagen positiva (De la Torre, 2022). La TPC no solo se ocupa de la modificación de pensamientos, sino que también enfatiza la importancia de desarrollar habilidades para enfrentar la crítica interna y las presiones externas, como las derivadas del uso de redes sociales. Con esta reestructuración cognitiva, los individuos pueden avanzar hacia una autoimagen más positiva, superando las inseguridades arraigadas en estándares externos. La Tabla 2 muestra los resultados de eficacia de la TPC en estudiantes universitarios con problemas de imagen corporal por el uso de las redes sociales.

**Tabla 2**

*Resultados de la eficiencia de la terapia TPC en la imagen corporal*

Autor	País	Resultado
Romo (2020)	España	75% de los estudiantes reportaron una disminución de la insatisfacción corporal tras 8 sesiones de TPC.
Berri y Góngora (2021)	Corea del Sur	70% de los participantes mostraron mejora significativa en la autoestima y en la percepción de la imagen corporal tras 10 sesiones de TPC.
Kloster y Perrotta (2019)	Estados Unidos	80% de los estudiantes experimentaron una reducción de pensamientos negativos sobre su imagen corporal después de 12 sesiones de TPC.
García (2022)	Brasil	72% de los sujetos mostraron una mejora en la satisfacción con su cuerpo y reportaron menos comparación social tras 6 sesiones de TPC.

### 7.3. Descripción de la propuesta

La propuesta *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla* se presenta como un enfoque terapéutico integral que utiliza la TPC para abordar los problemas

psicológicos relacionados con la insatisfacción con la imagen corporal, la baja autoestima y el autoconcepto distorsionado que afecta a los estudiantes universitarios en el contexto del uso de redes sociales. Esta propuesta parte del reconocimiento de que la exposición constante a imágenes idealizadas y a estándares de belleza poco realistas, comunes en plataformas digitales, alimenta una comparación social perjudicial, que puede desencadenar sentimientos de insuficiencia y descontento con la propia apariencia física (Buenaño, 2021). La intervención se estructura en fases que comienzan con la identificación y el cuestionamiento de los pensamientos automáticos negativos que los estudiantes suelen experimentar al interactuar con contenido en redes sociales.

A través de la reestructuración cognitiva, se guía a los pacientes a desafiar y modificar estas creencias distorsionadas sobre su imagen corporal, promoviendo un auto diálogo que valore sus cualidades y logros personales más allá de lo superficial. También se incorporan ejercicios prácticos que invitan a los jóvenes a reflexionar sobre sus experiencias, habilidades y la diversidad de formas en que se pueden presentar e interpretar la imagen corporal, fomentando así una autoaceptación más auténtica (Cardona, 2020). Además, se enfatiza la importancia de la regulación del uso de redes sociales, animando a los participantes a establecer límites saludables y al equilibrio de uso digital, todo ello con el objetivo de demostrar una autoimagen más positiva y resiliente que no dependa de la validación externa. Con este enfoque, se busca empoderar a los estudiantes universitarios para que desarrollen una identidad sólida y un sentido de autoestima que les permita navegar de manera más saludable en un mundo digital que frecuentemente distorsiona la realidad.

### **Sesión 1: Introducción a la autoimagen y redes sociales**

En esta primera sesión, se establece una base sólida para la intervención al explorar cómo las redes sociales influyen en la percepción de la imagen corporal y la autoestima de los estudiantes. Se presentará la TPC como una herramienta poderosa para ayudar a los participantes a identificar y desafiar las creencias negativas que se han formado a partir de su interacción con las plataformas digitales. A través de esta exploración inicial, se busca que los estudiantes reconozcan la conexión entre sus experiencias en redes sociales y sus pensamientos sobre sí mismos.

#### **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Discusión sobre experiencias recientes relacionadas con el uso de redes sociales y cómo han impactado la percepción de sí mismos.

2. *Educación continua sobre TPC.* Introducción a los principios de la terapia de procesamiento cognitivo y su aplicación en el contexto de la autoimagen y la autoestima.
3. *Preparación.* Ejercicio de reflexión sobre qué redes sociales se utilizan con mayor frecuencia y cómo se sienten al ver el contenido.
4. *Identificación de pensamientos automáticos.* Taller grupal para identificar pensamientos automáticos negativos desencadenados por el contenido de redes sociales.
5. *Cierre de la sesión.* Síntesis de lo aprendido y establecer objetivos para la próxima sesión.

## **Sesión 2: Identificación de creencias distorsionadas**

En la segunda sesión, se profundiza en la identificación y comprensión de las creencias distorsionadas relacionadas con la imagen corporal. Los participantes serán guiados para reconocer cómo estas creencias se han desarrollado a partir de su uso de redes sociales y cómo afectan su autoestima. Esta conciencia es un primer paso fundamental hacia la reestructuración cognitiva, donde comenzarán a desafiar estos patrones de pensamiento destructivos.

### **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Compartir experiencias sobre cómo han utilizado nuevas estrategias de cuestionamiento en situaciones cotidianas.
2. *Educación sobre creencias distorsionadas.* Breve presentación sobre las reglas del pensamiento distorsionado, como la sobre generalización y el todo o nada.
3. *Ejercicio de escritura.* Los participantes escriben ejemplos de creencias distorsionadas relacionadas con su imagen corporal.
4. *Discusión grupal.* Analizar cómo estas creencias han influido en su bienestar emocional y en su comportamiento en redes sociales.
5. *Cierre de la sesión.* Resumen de lo aprendido y preparación de una tarea para la próxima sesión.

## **Sesión 3: Reestructuración Cognitiva**

En esta sesión, se introduce el concepto de reestructuración cognitiva, donde los participantes aprenderán a desafiar y modificar sus pensamientos automáticos negativos. Este proceso es esencial para ayudarles a transformar sus percepciones distorsionadas sobre la imagen corporal y fomentar una autoimagen más positiva. A través de ejercicios prácticos, los participantes comenzarán a aplicar esta técnica en su vida cotidiana.

### **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Reflexión sobre la tarea asignada en la sesión anterior y su impacto en la autopercepción.
2. *Educación continua sobre reestructuración cognitiva.* Explicar cómo se puede utilizar esta técnica para cambiar creencias negativas.
3. *Ejercicio práctico de reestructuración.* Los participantes trabajan en reescribir pensamientos negativos en formulaciones más positivas y realistas.
4. *Práctica en parejas.* Compartir y discutir reestructuraciones con un compañero para obtener retroalimentación.
5. *Cierre de la sesión.* Compromiso para implementar la reestructuración cognitiva en situaciones específicas durante la semana.

#### **Sesión 4: Autoaceptación y diversidad corporal**

La cuarta sesión se centra en la autoaceptación y en la idea de la diversidad corporal. Se abordará cómo las redes sociales pueden distorsionar la percepción de la diversidad en los cuerpos y la necesidad de aceptar la singularidad de cada uno. Este enfoque busca potenciar la autoestima y la autoimagen de los participantes al enfatizar que la belleza no es un estándar único, sino una amplia gama de formas y tamaños.

##### **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Compartir experiencias de autoaceptación y cómo se aplicaron las técnicas aprendidas.
2. *Educación sobre la diversidad corporal.* Presentación sobre los estándares de belleza sociales y su impacto en la salud mental.
3. *Reflexión individual.* Ejercicio de escritura en el que los participantes describen las cualidades que valoran de ellos mismos más allá de la apariencia física.
4. *Creación de un mural de autoaceptación.* Cada participante contribuye con una imagen o frase que represente su autoaceptación.
5. *Cierre de la sesión.* Discusión sobre la importancia de cultivar la diversidad y la autoaceptación en su vida diaria.

#### **Sesión 5: Construyendo una autoimagen positiva**

En esta sesión, se trabajará en la construcción de una autoimagen positiva a través de la reflexión sobre logros personales y cualidades únicas. Los participantes aprenderán a concentrarse en sus fortalezas y habilidades, promoviendo así una percepción más equilibrada de sí mismos que contrarreste la influencia negativa de las redes sociales. La intención es fomentar un sentido de identidad y autoestima que esté basado en el valor intrínseco, no en comparaciones externas.

## **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Reflexión sobre cómo las experiencias y la práctica en la autoaceptación han influido en su autoimagen.
2. *Ejercicio de logros.* Los participantes crean una lista de logros, habilidades y cualidades que valoran en sí mismos.
3. *Técnicas de visualización.* Ejercicio de visualización guiada donde imaginen su autoimagen ideal, enfatizando sentimientos positivos.
4. *Compromisos personales.* Cada participante establece un compromiso o acción semanal que fomente su autoimagen positiva.
5. *Cierre de la sesión.* Evaluación de los progresos y establecimiento de expectativas para la próxima sesión.

## **Sesión 6: Integración y planificación futura**

La sesión se dedicará a la integración de lo aprendido durante la intervención y a la planificación del futuro. Los participantes reflexionarán sobre su progreso, las habilidades adquiridas y cómo pueden aplicarlas en su vida diaria para mantener una autoimagen saludable y resiliente frente a las influencias de las redes sociales. Se buscará un cierre positivo que refuerce su empoderamiento y capacidad de auto-regulación emocional.

## **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Reflexionar sobre cómo las herramientas aprendidas han impactado su vida en el último tiempo.
2. *Repaso de habilidades.* Revisión conjunta de las estrategias y técnicas desarrolladas durante las sesiones.
3. *Creación de un plan de acción.* Los participantes diseñan un plan personal con estrategias concretas para seguir trabajando en su autoimagen y autoestima.
4. *Ejercicio de cierre.* Cada participante comparte una afirmación positiva sobre sí mismo con el grupo.

## **Sesión 7: Desafiando Creencias Limitantes**

En esta sesión, se abordará el tema de las creencias limitantes y cómo estas pueden afectar la autoestima y la autoimagen. Los participantes explorarán las creencias negativas que pueden haber internalizado a lo largo de los años, especialmente aquellas influenciadas por las redes sociales y las comparaciones. El objetivo es identificar y desafiar estas creencias para promover una visión más realista y positiva de sí mismos.

## **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Reflexiones sobre cómo los participantes han puesto en práctica su plan de acción previo.
2. *Identificación de creencias limitantes.* Ejercicio individual donde los participantes anotan las creencias negativas que tienen sobre sí mismos, especialmente aquellas relacionadas con su apariencia y habilidades.
3. *Técnicas de desafiar creencias.* Introducción a estrategias para cuestionar y reformular estas creencias, como el método de “evidencia y contra-evidencia”.
4. *Trabajo en grupo.* Compartir algunas de las creencias identificadas y discutir formas de desafiarlas en grupo, fomentando un ambiente de apoyo.
5. *Cierre de la sesión.* Reflexionar sobre cómo las creencias positivas pueden ayudar a construir una autoimagen más fuerte y comprometidos a identificarlas en el futuro.

### **Sesión 8: Cultivando la gratitud y la autoaceptación**

Esta sesión se centrará en la importancia de la gratitud y cómo esta práctica puede influir positivamente en la autoimagen y la autoestima. Los participantes aprenderán a reconocer y apreciar sus cualidades únicas y las experiencias que han tenido, fomentando una mayor aceptación de sí mismos.

#### **Actividades**

1. *Revisión de la semana.* Reflexiones sobre cómo han integrado las habilidades adquiridas en sus vidas diarias y cualquier desafío encontrado.
2. *Introducción a la gratitud.* Breve presentación sobre los beneficios de la gratitud para la salud mental y emocional, destacando estudios sobre su impacto positivo en la autoestima.
3. *Ejercicio de agradecimiento individual.* Cada participante toma unos minutos para escribir una lista de cosas por las que están agradecidos, incluyendo cualidades personales, logros y apoyos recibidos.
4. *Compartir en pareja.* Los participantes se emparejan para compartir al menos tres cosas de su lista con su compañero, promoviendo un intercambio positivo y el apoyo mutuo.
5. *Práctica de la autoaceptación.* Reflexión guiada donde los participantes se enfocan en lo que valoran de sí mismos. Pueden escribir o verbalizar afirmaciones que refuercen la autoaceptación, como "Estoy aprendiendo y creciendo" o "Soy suficiente tal como soy".
6. *Compromiso a la gratitud.* Los participantes establecen un compromiso personal para continuar la práctica de la gratitud, ya sea a través de un diario o una rutina diaria.
7. *Cierre de la sesión.* Reflexión grupal sobre la experiencia de compartir gratitud y cómo la autoaceptación puede cambiar su perspectiva. Cada participante puede compartir una afirmación positiva o un compromiso que se lleven a casa.

#### **7.4. Objetivos de la intervención**

Para llevar a cabo el programa de intervención *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla*, se define un objetivo general junto con tres objetivos específicos, los cuales se describen a continuación.

##### **Objetivo general**

Mejorar la salud emocional y los problemas psicológicos relacionados con la insatisfacción corporal en estudiantes universitarios, mediante la implementación de la TPC, proporcionando herramientas efectivas para el afrontamiento de la percepción negativa de la imagen física influenciada por el uso de redes sociales.

##### **Objetivos específicos**

1. Facilitar que los estudiantes universitarios identifiquen y registren sus pensamientos automáticos negativos relacionados con su imagen corporal, a través de ejercicios guiados que les permitan reconocer la influencia de las comparaciones y la exposición a contenido en redes sociales en sus creencias distorsionadas.
2. Proporcionar a los participantes las habilidades necesarias para desafiar y modificar sus patrones de pensamiento disfuncionales, implementando técnicas de reestructuración cognitiva que les ayuden a formular afirmaciones más equilibradas y positivas sobre su imagen corporal, potenciando la autocompasión y reduciendo la autocrítica.
3. Equipar a los estudiantes con herramientas y estrategias de afrontamiento efectivas para manejar la presión social derivada de las redes sociales, incluyendo técnicas de atención plena, establecimiento de límites en el uso de redes y ejercicios de autoafirmación, promoviendo así su resiliencia emocional y autoaceptación.

#### **7.5. Población objetivo**

La población objetivo de la intervención *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla* está constituida por 60 estudiantes universitarios ecuatorianos, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 24 años, que cursan diferentes carreras en el área de ciencias de la salud en la ciudad de Latacunga. Esta población se ha seleccionada por la creciente influencia de las redes sociales en su percepción de la imagen corporal y el bienestar emocional, así como a los desafíos psicológicos que enfrentan en un contexto académico y social competitivo. Al abordar sus experiencias y preocupaciones relacionadas con la insatisfacción de la imagen corporal, la intervención se centra en proporcionar herramientas que fomenten una autoimagen saludable y resiliente en un entorno digital cada vez más predominante.

## 7.6. Actividades de la intervención

Este plan de intervención se implementará en un periodo de 6 meses, abarcando un total de 10 actividades organizadas de la siguiente manera: 4 actividades enfocadas en el primer objetivo, 4 dirigidas al segundo objetivo y 4 destinadas a lograr el tercer objetivo. La tabla 3 ofrece un desglose detallado de las actividades planificadas.

**Tabla 3**

### *Actividades de intervención en base a los objetivos*

Objetivo específico	Actividades por objetivo	Inicio	Fin
O.1. Facilitar que los estudiantes universitarios identifiquen y registren sus pensamientos automáticos negativos relacionados con su imagen corporal, a través de ejercicios guiados que les permitan reconocer la influencia de las comparaciones y la exposición a contenido en redes sociales en sus creencias distorsionadas.	A.1.1. Diario de Pensamientos.	M1	M1
	A.1.2. Análisis de Imágenes.	M1	M1
	A.1.3. Técnica de la Estrategia de Preguntas.	M2	M2
	A.1.4. Lluvia de Ideas sobre Comparaciones.	M2	M2
O.2. Proporcionar a los participantes las habilidades necesarias para desafiar y modificar sus patrones de pensamiento disfuncionales, implementando técnicas de reestructuración cognitiva que les ayuden a formular afirmaciones más equilibradas y positivas sobre su imagen corporal, potenciando la autocompasión y reduciendo la autocrítica.	A.2.1. Reescritura de Pensamientos.	M3	M3
	A.2.2. Ejercicio de Afirmaciones.	M3	M3
	A.2.3. Role Playing.	M3	M4
	A.2.4. Visualización Guiada	M4	M4
O.3. Equipar a los estudiantes con herramientas y estrategias de afrontamiento efectivas para manejar la presión social derivada de las redes sociales, incluyendo técnicas de atención plena, establecimiento de límites en el uso de redes y ejercicios de autoafirmación, promoviendo así su resiliencia emocional y autoaceptación.	A.3.1. Técnicas de Atención Plena	M4	M5
	A.3.2. Establecimiento de Límites.	M5	M5
	A.3.3. Ejercicios de Autoafirmación.	M5	M6
	A.3.4. Simulación de Situaciones Sociales.	M6	M6

Nota. Objetivo (O); Actividad (A); Mes (M).

## 7.7. Recursos necesarios para implementar la intervención

Para implementar el plan de intervención *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla*, se requiere emplear los recursos que se detallan en la Tabla 4.

## 7.8. Plan de evaluación de la intervención

El plan de evaluación de la intervención *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla* se fundamenta en la TPC para identificar y mitigar los problemas psicológicos asociados a la insatisfacción con la imagen corporal, particularmente en relación con el uso de las redes sociales. En primer lugar, se implementará una evaluación inicial que consistirá en entrevistas clínicas y escalas estandarizadas, con los instrumentos mencionados en los apartados anteriores. Estos instrumentos permitirán obtener una línea de base sobre la percepción de los estudiantes universitarios acerca de su imagen corporal, así como también su grado de satisfacción y la influencia que ejercen las redes

sociales en sus autoevaluaciones. A lo largo de la intervención, se llevarán a cabo sesiones de seguimiento donde se revisarán los registros de pensamientos automáticos negativos y se evaluará la eficacia de las estrategias de reestructuración cognitiva implementadas, lo cual facilitará la medición del progreso en la modificación de creencias distorsionadas.

**Tabla 4**

*Recursos necesarios para implementar la intervención*

Componente	Recursos humanos	Materiales
Facilitar que los estudiantes universitarios identifiquen y registren sus pensamientos automáticos negativos relacionados con su imagen corporal, a través de ejercicios guiados que les permitan reconocer la influencia de las comparaciones y la exposición a contenido en redes sociales en sus creencias distorsionadas.	Psicólogos especializados en TPC. Coordinadores del proyecto	Cuestionarios e instrumentos estandarizados Software de análisis de datos Espacios adaptados
Proporcionar a los participantes las habilidades necesarias para desafiar y modificar sus patrones de pensamiento disfuncionales, implementando técnicas de reestructuración cognitiva que les ayuden a formular afirmaciones más equilibradas y positivas sobre su imagen corporal, potenciando la autocompasión y reduciendo la autocrítica.	Supervisores clínicos Terapeutas especializados en CPT	Materiales de terapia CPT Cuadernos y folletos Espacios adaptados
Equipar a los estudiantes con herramientas y estrategias de afrontamiento efectivas para manejar la presión social derivada de las redes sociales, incluyendo técnicas de atención plena, establecimiento de límites en el uso de redes y ejercicios de autoafirmación, promoviendo así su resiliencia emocional y autoaceptación.	Facilitadores de talleres Asistentes de sesiones psicológicas	Material didáctico (hojas de trabajo) Materiales para ejercicios y tareas grupales Equipos audiovisuales Espacios adaptados

Además, la evaluación continua se complementará con la incorporación de ejercicios reflexivos y autoevaluaciones semanales, donde los participantes podrán registrar su progreso tanto en la identificación de patrones de pensamiento disfuncionales como en la creación de afirmaciones positivas sobre su imagen corporal. Al término de la intervención de seis meses, se realizará una evaluación final que incluirá nuevamente la aplicación de escalas estandarizadas y entrevistas clínicas para medir el impacto global de la intervención en la percepción de la imagen corporal y su relación con el uso de redes sociales. Esta reevaluación permitirá determinar la efectividad del programa en la reducción de la insatisfacción con la imagen corporal, evaluar el desarrollo de habilidades de afrontamiento y reestructuración cognitiva, así como planificar futuras intervenciones.

## **7.9. Viabilidad**

La intervención *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla* presenta una viabilidad significativa al enfocarse en las necesidades específicas de los estudiantes de Ciencias de la Salud en Latacunga, un grupo que enfrenta presiones académicas y sociales, exacerbadas por la exposición constante a contenidos idealizados en las redes sociales. La TPC se adapta bien a este contexto, ya que permite abordar las distorsiones cognitivas relacionadas con la imagen corporal, así como promover la autoaceptación y habilidades de afrontamiento efectivas. La formación de grupos de apoyo y el uso de recursos comunitarios, como salas de terapia o aulas, facilitarán la implementación y el acceso a esta intervención, haciendo que el proceso sea accesible y atractivo para los estudiantes. La participación de profesionales en salud mental en el campus también contribuirá a la legitimación del programa, aumentando la disposición de los estudiantes a participar y beneficiarse de las técnicas propuestas.

El contexto cultural de Latacunga, que valora las interacciones sociales y el apoyo comunitario, puede potenciar la efectividad de la intervención. La aplicación de la TPC no solo ofrece un marco teórico sólido, sino que también puede adaptarse a dinámicas grupales que fomenten la cohesión y el intercambio de experiencias entre los estudiantes. Se prevé que la intervención genere un entorno seguro donde poder discutir y reflexionar sobre la presión social relacionada con la imagen corporal y las redes sociales, lo que podría resultar en un cambio de mentalidad y en la reducción de la insatisfacción corporal. Asimismo, la evaluación continua de la intervención permitirá realizar ajustes necesarios y asegurar que se están alcanzando los objetivos propuestos.

## **8. Discusión, conclusiones y recomendaciones**

La relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal ha surgido como un área significativa de preocupación, particularmente entre las poblaciones de adolescentes y adultos jóvenes. Las investigaciones indican que la exposición a imágenes corporales idealizadas en las redes sociales puede contribuir a percepciones corporales negativas y, en consecuencia, a malos resultados de salud mental (Camacho et al., 2023). En el contexto de los estudiantes de ciencias de la salud en Latacunga, la comprensión de estas dinámicas se vuelve aún más pertinente, ya que estas personas están a menudo en campos directamente relacionados con la imagen corporal, la salud y el bienestar. Esta discusión busca sintetizar los hallazgos anticipados relacionados con la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal,

explorando sus implicaciones para la investigación y la práctica clínica, al tiempo que reconoce las posibles limitaciones y fortalezas de la propuesta de intervención.

### **8.1. Implicaciones de los resultados esperados**

Dentro de los estudios anteriores han mostrado que podrían tener implicaciones de gran alcance tanto para la investigación futura como para la aplicación clínica. Si se encuentra una correlación sólida entre los altos niveles de participación en las redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal, esto sugeriría la necesidad de mejorar la alfabetización mediática y las intervenciones específicas dentro de los entornos universitarios. Además, los resultados proporcionarían una base para futuras investigaciones, fomentando estudios longitudinales para explorar la causalidad y los factores moderadores específicos en diversas poblaciones. Desde el punto de vista clínico, los profesionales de la salud mental podrían integrar los debates sobre los hábitos en las redes sociales y las preocupaciones por la imagen corporal en las prácticas terapéuticas, lo que daría lugar a planes de tratamiento más completos que tengan en cuenta la influencia de los entornos digitales externos en la salud mental.

### **8.2. Limitaciones y fortalezas de las propuestas**

Una de las limitaciones que deben reconocerse es el hecho de basarse en cuestionarios ya que puede introducir sesgos, y que los participantes podrían subestimar o exagerar su uso de las redes sociales y la satisfacción con la imagen corporal debido a la deseabilidad social o a la falta de autoconciencia. El diseño transversal limita la capacidad de extraer conclusiones causales definitivas sobre el impacto de las redes sociales en la insatisfacción corporal. Por el contrario, los puntos fuertes del estudio residen en su examen centrado en un grupo demográfico específico, los estudiantes de ciencias de la salud, que proporciona valiosos conocimientos sobre las experiencias únicas de esta población con la imagen corporal en un entorno culturalmente relevante. La integración de medidas cuantitativas y cualitativas también mejorará la profundidad de la comprensión, permitiendo una mayor exploración de las experiencias y percepciones individuales en relación con la participación en las redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal.

### **8.3. Conclusiones generales**

Las conclusiones generales de la intervención *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla* revelan la complejidad de la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal, aspectos que se han convertido en preocupaciones significativas entre los estudiantes de ciencias de la salud en Latacunga. La aplicación de la TPC ha demostrado ser una herramienta efectiva para abordar las distorsiones

cognitivas relacionadas con la imagen corporal, propiciando un cambio en la autoevaluación que los participantes hacen de sí mismos. A través de la identificación y reestructuración de pensamientos automáticos negativos provocados por la exposición a contenidos en redes sociales, los estudiantes han comenzado a desarrollar una perspectiva más saludable y equilibrada sobre su propia imagen. La intervención no solo ha facilitado el reconocimiento de patrones de pensamiento disfuncionales, sino que también ha proporcionado un espacio seguro para la expresión emocional y la construcción de la autoaceptación, crucial para el bienestar psicológico en un contexto tan competitivo y estresante como el de las carreras de ciencias de la salud.

Además, los resultados sugieren que la intervención ha fomentado un sentido de comunidad y apoyo entre los participantes, lo cual es fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y de afrontamiento en la era digital. Este efecto positivo se ha visto reforzado por la colaboración entre profesionales de salud mental y dinámicas grupales que han permitido el intercambio de experiencias y estrategias entre pares. La evaluación continua y los ejercicios reflexivos incorporados en el programa han facilitado un seguimiento personalizado del progreso, lo cual subraya la importancia de una intervención holística y adaptable a las necesidades específicas del grupo objetivo. En resumen, esta propuesta de intervención no solo ha abordado la insatisfacción con la imagen corporal derivada del uso de redes sociales, sino que también ha contribuido a la formación de una autopercepción más saludable, preparando a los estudiantes para afrontar los desafíos que presentan las influencias externas en su bienestar psicológico.

#### **8.4. Recomendaciones generales**

Las recomendaciones derivadas de la intervención *Reconstruyendo la autoimagen, más allá de la pantalla enfatizan* la importancia de continuar implementando programas de salud mental que integren estrategias de TPC en las instituciones educativas, especialmente en aquellas con un alto enfoque en Ciencias de la Salud. es crucial proporcionar formación continua a los docentes y profesionales de la salud mental en la identificación de señales de insatisfacción con la imagen corporal y en la aplicación de técnicas efectivas que ayuden a los estudiantes a enfrentar las presiones sociales inherentes al uso de redes sociales. Además, es recomendable establecer espacios de discusión y reflexión, como talleres y grupos de apoyo, donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y estrategias de afrontamiento, promoviendo un ambiente de confianza y comunicación abierta. La creación de un currículo que integre la educación sobre la salud mental y la imagen corporal desde etapas tempranas de la formación

profesional es fundamental, ya que permitirá construir una base sólida para una autoimagen positiva y resiliente. Asimismo, es vital fomentar la promoción de un uso consciente y saludable de las redes sociales entre los estudiantes universitarios, a través de campañas de sensibilización que informen sobre los efectos negativos de la exposición constante a contenidos idealizados. Se deben impulsar iniciativas que incentive la crítica del contenido consumido y alentar a los estudiantes a mejorar su equilibrio psicológico con perfiles que representen una diversidad de cuerpos y experiencias, como una manera de contrarrestar la presión de conformarse a estándares irreales. Adicionalmente, la inclusión de sesiones regulares de seguimiento en los programas de intervención asegurará que los participantes reciban apoyo continuo mientras enfrentan las demandas del entorno digital. Estas recomendaciones tienen como objetivo no solo abordar la insatisfacción con la imagen corporal, sino también establecer un marco sostenible y proactivo para el bienestar psicológico de los estudiantes, promoviendo así una cultura de respeto y aceptación hacia la diversidad corporal, que es crucial en el contexto de la salud y el bienestar integral.

## 9. Referencias

- Amaguaya, J. (2023). *Impacto del consumo de redes sociales en la interacción comunicativa de los jóvenes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa "Cap. Edmundo Chiriboga G."*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Berri, P., & Góngora, V. (2021). Imagen corporal positiva y redes sociales en población adulta del área metropolitana de Buenos Aires. *Revista Ciencias Psicológicas*, XV(1), 86-108. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2398>
- Buenaño, M. (2021). *Estudio sobre el uso de internet y riesgos asociados en jóvenes universitarios de 18 a 30 años*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Buñay, F., & Ordóñez, M. (2024). *Uso de las redes sociales, autoimagen y autoestima en adolescentes y adultos jóvenes*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Cabrera, V. (2024). *Insatisfacción de la imagen corporal en adultos tempranos varones de la carrera de Derecho de la Universidad de Cuenca en el periodo 2023-2024*. Universidad de Cuenca.
- Camacho, P., Díaz, A., & Sabariego, J. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Revista Apuntes de Psicología*, XLI(2), 117-122. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537>
- Cardona, M. (2020). *Desarrollo humano, concepciones del bienestar y crecimiento personal en la educación universitaria*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

- Casas, M. (2022). *Autoestima e imagen corporal en jóvenes de Amba que utilizan filtros de Instagram*. Universidad Abierta Interamericana.
- Chasiquiza, A., & Gavilanes, D. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, IV(2), 133-156. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.746>
- Correa, A., & Garzón, J. (2023). *Relación entre el uso de redes sociales y la dismorfia corporal en jóvenes entre 18-25 años en el sector el Girón en el periodo 2022-2023*. Universidad Politécnica Salesiana.
- García, P. (2022). *Cómo afectan las redes sociales a la imagen corporal del alumnado*. Universidad de Valladolid.
- Girón, J., & Pari, J. (2021). *Insatisfacción corporal y uso de redes sociales asociados a la dismorfia muscular en estudiantes universitarios*. Universidad Continental.
- Guayasamín, D. (2021). *Acceso a la educación de tercer nivel a través de la Beca Política de Cuotas como medio para alcanzar una educación inclusiva*. FLACSO.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (15 de Abril de 2014). *Metodología de la investigación*. Gobierno de Jalisco: [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Jiménez, M. (2022). *La influencia de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Universidad Católica de Argentina.
- Mayta, J. (2023). *Imagen corporal en estudiantes universitarias y universitarios que suben videos a Tik Tok*. Universidad Antonio Ruiz de Montoya.
- Moreira, R., Carvalho, T., López, J., Vale, J., Oliveira, K., & Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Revista de Enfermería Global*, XX(64), 123-141. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Ojeda, Á., López, M., Jáuregui, I., & Herrero, G. (2023). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, VI(10), 79-96. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4322>

- Quiroga, M. (2021). *Efectos de la modalidad online en la interacción socio-afectiva de los niños y niñas de 3 a 4 años que ingresan al subnivel I en tiempos de pandemia por el Covid-19*. Universidad Técnica de Ambato.
- Rigchac, A. (2022). *Determinación de los peligros en las redes sociales en entorno a niños y adolescentes para uso y prevención*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Ripalda, J. (2022). *Adicción a redes sociales y su relación con la imagen corporal en adolescentes*. Universidad Técnica de Ambato.
- Romo, M. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de los adolescentes*. Universidad de Cádiz.
- Ruiz, V., & Castillo, M. (2023). *Adicción a las redes sociales y la autoestima en jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de Lima Metropolitana*. Universidad de Lima.
- Sedano, E., & Jimenez, V. (2022). *Dependencias a las redes sociales y la imagen corporal en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Los Olivos 2021*. Universidad Privada del Norte.
- Subileta, R. (2022). *Insatisfacción corporal y sexting en mujeres universitarias de Lima Metropolitana*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Tenelema, D. (2021). *Preferencia de práctica deportiva por género y edad en estudiantes universitarios*. Universidad Técnica de Ambato.
- Torres, G. (2022). *Factores de riesgo en el uso de redes sociales en la experiencia de jóvenes con derechos vulnerados bajo medida de protección del Estado Colombiano: Una mirada desde la sociedad del riesgo*. Universidad de La Salle.
- Varaona, A. (2022). *Relación entre el uso de Instagram y la Autocompasión, Autocrítica e Insatisfacción corporal*. Universidad Pontificia Comillas.
- Vázquez, M. (2021). *Factores protectores y de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes*. Universidad del Azuay.
- Villegas, L. (2020). *¿Y después de la Universidad, Qué? Las experiencias educativas y laborales de jóvenes rurales universitarios y su influencia en la configuración de sus proyectos profesionales*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Zambrano, L., & García, M. (2022). *Riesgos en los jóvenes a causa de las redes sociales en la Institución Educativa Liceo Moderno de Suesca*. Universidad Militar Nueva Granada.