



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA
INSATISFACCIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA – UNAP 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. LADEN ZOKEZOKE APAZA ORDOÑEZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU R
ELACIÓN CON LA INSATISFACCIÓN COR
PORAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSI
TARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA – UNAP
2023

AUTOR

LADEN ZOKEZOKE APAZA ORDOÑEZ

RECUENTO DE PALABRAS

41276 Words

RECUENTO DE CARACTERES

178231 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

152 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.4MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 21, 2024 1:11 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 21, 2024 1:13 PM GMT-5

● 4% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 3% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Dra. Nelly B. Mamani Qulspi
UNA - PUNO


Dr. Alcides Flores Parales
Docente FCEDUC UNA - PUNO
REGISTRO: 157



DEDICATORIA

A mis queridos y apreciados padres, Carmelo Apaza Narezo y Reyna Ordoñez Fabián, que me brindaron su apoyo incondicional durante todo el proceso de realización de este trabajo. A mi querida abuelita Jesusa Narezo Pacco, que en paz descanse. Esta investigación está dedicada a todos ellos quienes han sido mi fortaleza y mi gran motivación.

Laden Zokezoke Apaza Ordoñez



AGRADECIMIENTOS

- *Siempre a Dios, por darme salud y por no hacerme faltar un pan en la mesa.*
- *A mis queridos profesores y miembros del jurado de esta tesis, M.Sc. SIMON EDUARDO VILLASANTE SARAVIA, Dra. YANET AMANDA MAQUERA MAQUERA, D.Sc. ELISENY VARGAS RAMOS.*
- *A mi asesora Dra. NELLY EDITH MAMANI QUISPE, por la paciencia y el apoyo durante la elaboración de este proyecto de investigación.*
- *A mi gran casa de estudios, la Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación y Escuela Profesional de Educación Física.*
- *A mis padres Carmelo y Reyna, quienes fueron mi motivación para seguir estudiando y terminar una carrera universitaria, como también a todas las personas que me ayudaron en este proceso de elaborar mi trabajo de investigación.*

Laden Zokezoke Apaza Ordoñez



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT	14
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.3.1. Hipótesis general.....	17
1.3.2. Hipótesis específicas.....	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	18
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.5.1. Objetivo general.....	19
1.5.2. Objetivos específicos	19



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1.	ANTECEDENTES	21
2.1.1.	Antecedentes internacionales.....	21
2.1.2.	Antecedentes nacionales	26
2.1.3.	Antecedentes locales	30
2.2.	MARCO TEÓRICO	34
2.2.1.	Uso de las redes sociales.....	34
2.2.2.	Adicción a las redes sociales	36
2.2.3.	Adquisición de la adicción a las redes sociales	37
2.2.4.	Dimensiones de la adicción a las redes sociales	39
2.2.5.	Autoimagen.....	41
2.2.6.	Autoimagen corporal	43
2.2.7.	Insatisfacción corporal.....	44
2.2.8.	Dimensiones de la insatisfacción corporal.....	46
2.2.9.	Marco conceptual.....	48

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	52
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	54
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	54
3.3.1.	Técnicas	55
3.3.2.	Instrumentos.....	55
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	58
3.4.1.	Población	58



3.4.2. Muestra	58
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	60
3.5.1. Tipo de investigación.....	60
3.5.2. Diseño de investigación	60
3.6. PROCEDIMIENTO.....	61
3.7. VARIABLES	62
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	65
4.1.1. Estadística descriptiva.....	65
4.1.2. Estadística inferencial	90
4.2. DISCUSIÓN	109
V. CONCLUSIONES.....	113
VI. RECOMENDACIONES	116
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	119
ANEXOS.....	125

ÁREA: Promoción de la salud.

LÍNEA: Uso de las redes sociales.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 06 de noviembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Baremación del cuestionario ARS	56
Tabla 2 Baremación del cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ)	57
Tabla 3 Confiabilidad alfa de Cronbach del cuestionario ARS	57
Tabla 4 Confiabilidad alfa de Cronbach del Body Shape Questionnaire (BSQ).....	57
Tabla 5 Población de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNAP	58
Tabla 6 Muestra de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNAP	60
Tabla 7 Operacionalización de las variables.....	63
Tabla 8 Presencia de adicción en el uso de las redes sociales	65
Tabla 9 Presencia de obsesión por las redes sociales	67
Tabla 10 Presencia de falta de control personal en el uso de las redes sociales	69
Tabla 11 Presencia de uso excesivo de las redes sociales	72
Tabla 12 Presencia de insatisfacción corporal de los estudiantes	75
Tabla 13 Preocupación por la imagen y el peso de los estudiantes	77
Tabla 14 Insatisfacción producida por el propio cuerpo de los estudiantes	80
Tabla 15 Desvalorización por la apariencia física de los estudiantes	82
Tabla 16 Comportamientos inadecuados de control del peso en los estudiantes	85
Tabla 17 Percepción corporal negativa de los estudiantes.....	87
Tabla 18 Prueba de normalidad de datos en el estudio.....	90
Tabla 19 Escala de correlación de Spearman	91
Tabla 20 Correlación entre el uso de las redes sociales y la preocupación la imagen- peso en los estudiantes	92
Tabla 21 Correlación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción producida por el propio cuerpo de los estudiantes	95



Tabla 22 Correlación entre el uso de las redes sociales y desvalorización por apariencia física de los estudiantes.....	98
Tabla 23 Correlación entre el uso de las redes sociales y los comportamientos inadecuados de control de los estudiantes	101
Tabla 24 Correlación entre el uso de las redes sociales y la percepción corporal negativa de los estudiantes.....	104
Tabla 25 Correlación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal de los estudiantes	107



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Ubicación geográfica de la Universidad Nacional del Altiplano	53



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1. Matriz de consistencia	126
ANEXO 2 Instrumentos de investigación	131
ANEXO 3. Base de datos	133
ANEXO 4. Evidencias fotográficas	147
ANEXO 5. Solicitud para aplicar el proyecto	149
ANEXO 6. Constancia de ejecución de proyecto	150
ANEXO 7. Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	151
ANEXO 8. Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional.....	152



ACRÓNIMOS

- ARS:** Social Media Addiction Questionnaire (Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales)
- BSQ:** Body Shape Questionnaire (Cuestionario sobre la Forma Corporal)
- FOMO:** Fear of Missing Out (Miedo a Perderse Algo)
- TCC:** Terapia Cognitivo-Conductual
- TDAH:** Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad



RESUMEN

En la época actual las redes sociales son cada vez más comunes en nuestra sociedad y el uso excesivo puede generar una serie de problemas físicos como psicológicos. En el estudio, se planteó como objetivo general: Investigar la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023. La metodología que se empleó fue de un enfoque cuantitativo, tipo correlacional, con un diseño transversal y no experimental. Con una población de 420 y una muestra de 200 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno. Se empleó la encuesta, utilizándose los cuestionarios de Adicción a las redes sociales (ARS) y el Body Shape Questionnaire (BSQ). Empleando el SPSS V.23 se obtuvo los siguientes resultados: el nivel de uso de redes sociales fue bajo con un 51% del total de encuestados, así mismo, el nivel de insatisfacción corporal también fue bajo con un 61,5%; empleando el coeficiente de correlación Rho de Spearman se obtuvo un valor de 0,420; que corresponde a una correlación positiva media, por tanto, es posible afirmar que, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará el nivel de insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023. Estos resultados indican que a medida que aumenta el uso de redes sociales, también lo hace el nivel de insatisfacción corporal, subrayando el papel crucial de las redes sociales en la percepción corporal de los estudiantes y la necesidad de abordar este fenómeno de manera crítica y consciente. Este estudio abre la puerta a investigaciones futuras, ya que aporta resultados para que puedan ser utilizados experimentalmente, como también servir de referencia para estudios similares.

Palabras clave: Adicción, Imagen corporal, Redes sociales.



ABSTRACT

In the current era, social media is becoming increasingly common in our society, and excessive use can lead to a series of physical and psychological problems. The study aimed to investigate the relationship between social media use and body dissatisfaction among university students in Physical Education at UNAP 2023. The methodology employed was a quantitative approach, correlational type, with a cross-sectional and non-experimental design. The population consisted of 420, with a sample of 200 students from the Professional School of Physical Education at UNA Puno. A survey was used, employing the Social Media Addiction Scale (ARS) and the Body Shape Questionnaire (BSQ). Using SPSS V.23, the following results were obtained: the level of social media use was low, with 51% of the total respondents, and the level of body dissatisfaction was also low at 61.5%. Using the Spearman Rho correlation coefficient, a value of 0.420 was obtained, indicating a moderate positive correlation. Therefore, it can be affirmed that greater social media use will increase the level of body dissatisfaction among university students in Physical Education at UNAP 2023. These results indicate that as social media use increases, so does body dissatisfaction, highlighting the crucial role of social media in students' body perception and the need to address this phenomenon critically and consciously. This study opens the door for future research, providing results that can be used experimentally and serving as a reference for similar studies.

Keywords: Addiction, Body image, Social media.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel internacional, el uso de las redes sociales ha crecido exponencialmente en la última década, convirtiéndose en una herramienta presente en la vida diaria de millones de personas. Investigaciones han mostrado una correlación entre el uso de estas plataformas y diversos problemas de salud mental, incluida la insatisfacción corporal. Estudios en diversos países han identificado que la exposición a imágenes idealizadas y estereotipos de belleza en redes sociales como Instagram, Facebook y TikTok puede contribuir a una percepción negativa del propio cuerpo, especialmente entre los jóvenes. La presión por cumplir con estos estándares estéticos, promovidos por influencers y celebridades, genera una comparación constante que puede derivar en problemas como la baja autoestima, trastornos alimentarios y ansiedad (Aleñar, 2023).

En el contexto nacional, el país ha experimentado un aumento significativo en el uso de redes sociales entre la población joven, siendo los estudiantes universitarios un grupo particularmente activo en estas plataformas. En investigaciones recientes, se ha evidenciado una creciente preocupación por los efectos que el contenido visual y los mensajes transmitidos en las redes sociales tienen sobre la imagen corporal de los jóvenes. Los estudios locales destacan que la influencia de las redes sociales se ve amplificada por la cultura de la imagen y el valor atribuido a la apariencia física en la sociedad. Este fenómeno ha sido observado en diversas universidades del país, donde se han reportado niveles elevados de insatisfacción corporal entre los estudiantes, relacionados con la exposición a contenido en redes sociales (Girón y Pari, 2021).



En el ámbito local, la Universidad Nacional del Altiplano (UNAP) no es ajena a estas tendencias. Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, en particular, están expuestos a un entorno donde la apariencia física y el rendimiento corporal son aspectos centrales de su formación académica y profesional. Durante el año 2023, se ha observado que muchos de estos estudiantes pasan una cantidad considerable de tiempo en redes sociales, donde están expuestos a contenido que promueve cuerpos atléticos y estereotipos de belleza física. Este estudio pretende investigar cómo esta exposición está relacionada con la insatisfacción corporal entre los estudiantes de Educación Física de la UNAP, y buscará identificar los factores específicos que contribuyen a este fenómeno en el contexto local. La investigación también explorará posibles estrategias para mitigar los efectos negativos y promover una imagen corporal más positiva y saludable entre los estudiantes (Landio, 2023).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la preocupación por imagen-peso en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?

¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?



¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?

¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?

¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará el nivel de insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

1.3.2. Hipótesis específicas

Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la preocupación por imagen-peso en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentarán los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La tecnología crece a pasos agigantados brindando facilidades a la vida del ser humano, pero su uso inadecuado puede tener impactos negativos en la vida.

Las redes sociales son un gran avance de la comunicación en la actualidad, permite al usuario exponer su vida, brindar sus ideas, pensamientos a los demás usuarios.

Las redes sociales son adictivas, podemos comprobar eso debido a las diversas funciones y entretenimientos que ofrece para todo tipo de público.

Las redes digitales tienen un efecto directo con la parte emocional del usuario, ya que nos muestran estereotipos de belleza muy difíciles de alcanzar, generando depresión, ansiedad, problemas de autoestima e impacto en el autoconcepto.

Es importante desarrollar este trabajo de investigación porque los estudiantes universitarios interactúan con más frecuencia con las redes sociales siendo más propensos de desarrollar una insatisfacción corporal.



Los resultados que se obtendrán permitirán desarrollar nuevas estrategias para poder moderar la obsesión con respecto a la manipulación de los programas digitales que tienen los universitarios, como también servirá de referencia para las futuras investigaciones.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Investigar la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

Analizar la relación entre el uso de las redes sociales y la preocupación por imagen-peso en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Examinar la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Analizar la relación entre el uso de las redes sociales la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



Analizar la relación entre el uso de las redes sociales y la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Vergara, (2020), en su trabajo de investigación “Imagen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana” un mal uso de las redes sociales puede dejar secuelas en el usuario, por ello con este trabajo se pretendió investigar cómo el proceso de implantación temprana y posterior manipulación de los programas virtuales afecta en la representación física de las mujeres jóvenes, la muestra investigación estuvo conformada por jóvenes mayores de 12 y 14 años. La investigación fue de tipo cualitativo, la recopilación de datos se dio por medio de encuestas y una entrevista semiestructurada, con los resultados obtenidos se observa que las adolescentes pasan más de 4 horas al día conectados a internet, ellas sienten una gran preocupación por su físico, se preocupan por el qué dirán los demás, y se concluyó que excederse de manera intensa en la manipulación de los programas virtuales, genera amenazas en relación a la imagen corporal, y de tal modo con el desarrollo identitario. Camacho (2022), de igual manera hizo una investigación similar donde, comenta que los usuarios de las redes sociales pasan un promedio de 2 horas y 27 minutos en las plataformas virtuales, lo que le motivo a realizar una búsqueda sistemática sobre estudios relacionados a las redes sociales, imagen corporal y términos relacionados, donde se propuso evaluar el impacto de las redes sociales con relación a la imagen corporal, los resultados obtenidos indican que del total



de estudios revisados el uso de las redes sociales puede tener resultados negativos en la salud física y mental.

Delfina, (2022), en su investigación titulada “Influencia de Uso de Redes Sociales en el Desarrollo del Trastorno Dismórfico Corporal en la Adolescencia” se propuso como objetivo investigar el uso de las redes sociales como factor influyente en el desarrollo del Trastorno Dismórfico Corporal en adolescentes de entre 10 a 19 años, con esta investigación se dispuso analizar si uno de los factores causantes del Trastorno Dismórfico Corporal es el uso de las redes sociales, la muestra de estudio se enfocó en la participación de adolescentes, ya que en esta etapa los adolescentes se encuentran en constantes cambios psicológicos, físicos, desarrollando su propia identidad y aceptación del entorno, en este periodo muchos de ellos recurren al uso de redes sociales como un medio para alcanzar estos objetivos, la metodología de este trabajo se visualiza desde una perspectiva de la psicología cognitivo conductual por ello se prioriza la revisión bibliográfica, aplicando un método explicativo, la conclusión de esta investigación es que uno de los factores para el desarrollo del (TDC) es la edición de sus fotos que realizan los adolescentes, al estar influenciados por las redes sociales donde se muestran cuerpos perfectos que son inalcanzables, por ello los adolescentes recurren a la edición, generando un descontento con su propio cuerpo y afectando su autoestima, presentando así los primeros indicios de padecer un Trastorno Dismórfico Corporal. Varona y Hermosa (2019), de igual manera realizaron una investigación similar, donde participaron un total de 324 adolescentes, donde buscaba investigar cuales con los efectos emociones y sociales que pueden generarse con el uso de las redes sociales, los resultados que se obtuvo no fueron muy diferentes a la investigación anterior, ya que menciona que un 76% se



conectan a diario a internet, menciona que existe en mayor medida comentarios o fotos subidas a redes sociales por parte de las mujeres y se puede concluir que los adolescentes al usar las redes sociales no perciben que haya una mejora en relación a su entorno social.

Guevara, et al. (2021), en la investigación titulada “Apoyo en redes sociales y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en adolescentes” debido al incremento masivo de la obesidad y sobrepeso, que en el año 2019 alcanzó a nivel global más de 340 millones de niños y adolescentes que tenían esa condición, por la preocupación de estas cifras es que se desarrolló esta investigación donde se pretendió estudiar si el apoyo social a las redes sociales tienen una relación con los factores de riesgo de sobrepeso, de acuerdo a las cifras mostradas anteriormente la muestra de estudio estuvo conformada por 188 adolescentes de la preparatoria pública de Nuevo León, donde el sexo masculino predominó con 105 participantes, para esto se realizó un muestreo aleatorio simple con ayuda del programa Microsoft Excel, el método de la investigación fue un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte correlacional, la recolección de datos se desarrolló en los meses de mayo y junio del año 2018, con los resultados obtenidos se concluye que del total de participantes con sobrepeso el 52% necesitan cambios en su dieta, por otro lado el 51.1% de los participantes que no padecen de sobrepeso llevan una dieta desbalanceada, finalmente en relación a la actividad física, se evidencia que la mayoría de ambos grupos llevan una vida sedentaria con muy poca actividad física. Lucciarini, et al. (2021), en su investigación sobre la anorexia y el uso de redes sociales menciona que su propósito fue investigar una posible relación entre las redes sociales y si este influye en el desarrollo de la anorexia, ya que estuvo relacionado en los trastornos de la conducta alimentaria,



los resultados que se obtuvieron indican que efectivamente existe relación entre las dos variables, en mayor medida las mujeres tienen una mayor probabilidad de desarrollar la anorexia, el autor recomienda que los profesionales de la salud deben tener conocimientos suficientes para ayudar a orientar, desarrollar programas para los adolescentes usuarios de las redes sociales.

Dipré y Font, (2022), en la investigación titulada “Asociación del uso de filtros en fotografías en redes sociales con rasgos de dismorfia corporal, estudiantes de psicología del sexo femenino entre 18-24 años de edad, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, periodo septiembre 2021- enero 2022, Santo Domingo, República Dominicana” esta investigación se desarrolla con el fin de demostrar de qué forma se asocia la manipulación de los filtros en fotos que se encuentran en las redes sociales con el marco de tener un trastorno físico, involucrando a mujeres quienes son las más vulnerables, el enfoque de esta investigación se relaciona con el área de la salud mental, ya que es un problema cognitivo, la muestra de estudio estuvo conformada por los estudiantes de psicología del sexo femenino entre 18-24 años del periodo 2021 - enero 2022 de la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, este estudio permitiría desarrollar campañas orientando al adolescente a ya no usar filtro, creando actividades de integración social, la recolección de datos se realizó mediante las encuestas, el procedimiento de investigación que se aplicó fue de un enfoque cuantitativo de corte transversal, no experimental, los resultados que se obtuvieron se puede evidenciar que el 76% de las jóvenes encuestadas son influenciadas por la red social de Instagram, un 28% ocultan sus defectos con filtros de maquillaje, de tal manera se puede concluir que el uso de filtros si tienen una asociación con rasgos de dismorfia corporal. Por otro lado, Jiménez (2022), menciona que una gran parte de los adolescentes pasa



mucho tiempo pegado a las redes sociales, por ello realizo esta investigación donde busco determinar la influencia de las redes sociales en relación a la imagen corporal de los adolescentes, los resultados que se obtuvo no son muy diferentes a la investigación de Dipré y Font, ya que en esta se evidencia que el uso de las redes sociales puede generar una insatisfacción corporal, como también problemas psicológicos, por el uso de aplicaciones para editar fotos.

Castrejón (2018), en su investigación titulada “Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato” la integración de la tecnología en diferentes situaciones de la vida puede tener influencias en aspectos económicos, alimenticios y más, por ello en esta investigación se pretendió demostrar de que los jóvenes universitarios son vulnerables a ser influenciados por las redes sociales y el marketing debido al gran tiempo que pasan durante el día usando los programas digitales, los universitarios de 15 y 29 años fueron los que conformaron la muestra, el método de investigación que se aplicó fue de un enfoque mixto, con los resultados obtenidos se puede evidenciar que es necesario diseñar programas con actividades sociales, culturales y lúdicas donde los jóvenes se puedan integrar y de esta forma llevar una vida más activa, por otra parte se puede concluir que existe una gran influencia del marketing que está en las redes sociales sobre los universitarios. Por otro lado, Feijoo, et al. (2023), hizo una investigación similar donde menciona que el marketing anunciado por los influencers tiene un gran impacto en la vida de los adolescentes, por este motivo se realizó esta investigación, donde participaron 1.055 adolescentes, los resultados que se obtuvieron es que la publicidad ofrecida por las redes sociales muestra estereotipos de belleza que impactan en la percepción de los adolescentes, impactando la parte física o psicológica.



2.1.2. Antecedentes nacionales

Girón y Pari, (2021), en la investigación titulada “Insatisfacción corporal y uso de redes sociales asociados a la dismorfia muscular en estudiantes universitarios” el propósito de esta investigación fue establecer si la dismorfia del cuerpo es causada por utilizar las redes sociales y por el descontento corporal en los universitarios, como se trata de estudiantes universitarios para una mejor organización fueron agrupados por la carrera profesional que estudian, para el cálculo de la muestra se utilizaron dos programas digitales como el programa estadístico STATA y para procesar los datos el programa de Excel, siendo este un programa muy sencillo y efectiva, donde se obtuvo la participación de 538 estudiantes, el método de investigación que se aplicó fue de tipo transversal observacional, en los resultados obtenidos se puede observar que el 12% del del total de encuestados tienen dismorfia corporal, la red social más usada fue Facebook con un 92,4%, el 26,4% presentan insatisfacción corporal y un 29,4% asisten a los gimnasios, se concluye que las redes sociales como Facebook e Instagram influyen mucho más a los usuarios de padecer Dismorfia Muscular. Por otra parte, Márquez y Uribe (2022) mencionan en su investigación que desarrollo con el propósito de determinar la influencia de la red social de Instagram en las conductas alimenticias, los resultados obtenidos demuestran que la red social de Instagram no tiene mucha influencia en las conductas de los participantes.

Andrés (2020), en su investigación titulada “Impacto de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes, Lima-2020” se sabe que un uso inadecuado de las redes sociales puede impactaren la vida del adolescente incluyendo su imagen corporal, debido al contenido que se puede encontrar, con estos



antecedentes en esta investigación se planteó recopilar y analizar información publicada hasta la fecha acerca del impacto de las redes sociales en la imagen corporal de los adolescentes, se tomó en cuenta que las investigaciones que se van a usar sean de fuentes confiables, tales como Scielo, Pudmed, como también tesis de licenciamiento, maestría y doctorado, la muestra de estudio estuvo conformada por adolescentes entre 10 a 19 años en el contexto americano y europeo, el método de investigación que se aplicó fue de tipo documental, llegando a la conclusión de que las plataformas digitales causan una gran influencia en la imagen corporal de los adolescentes de Perú y como también de la población extranjera, cabe mencionar afecta de diferente manera a cada uno de los usuarios, teniendo en cuenta factores como emocional, cognitivo, físico y socioambiental. Por otra parte, Buse (2019), desarrollo una investigación similar donde buscó identificar si existe relación entre los ideales de belleza y la auto-cosificación del cuerpo, los resultados obtenidos en esta investigación indican que los adolescentes encontrados sienten vergüenza por su imagen corporal y se comprobó que existe una correlación positiva entre las dos variables, también se pudo comprobar que los adolescentes tienen sus diferencias al momento de elegir los contenidos que prefieren seguir.

Escribens y Yrigoyen, (2023), en la investigación titulada “Percepción de las adolescentes sobre la imagen corporal expuesta en redes sociales” planteándose como objetivo describir la percepción sobre la imagen corporal expuesta en las redes sociales de un grupo de adolescentes mujeres, la muestra de estudio se obtuvo mediante la técnica de muestreo intencional y con la estrategia de bola de nieve y de tal manera estuvo conformada por 10 adolescentes con edades entre 19 y 23 años, se priorizo que las adolescentes tengan cuentas activas en las redes



sociales, el método de investigación que se aplicó fue de tipo cualitativo de diseño fenomenológico, esto debido a que se toma en cuenta las experiencias de los participantes, todo esto mediante una entrevista semiestructurada y de piloto, donde especialistas de psicología realizaron la validación de las dimensiones y preguntas, con los resultados obtenidos se llega a la conclusión de que los usuarios que usan las redes sociales, muestran una mayor insatisfacción por su imagen corporal y se esfuerzan tratando de imitar los estándares de belleza que existen en la actualidad, cabe mencionar de que cada adolescente tiene una visión diferente sobre la moda que quiere seguir. Por otro lado, Yupanqui y Quilla (2023) hicieron una investigación similar con los efectivos policiales en la provincia del Cusco, donde busco si existe relación entre la insatisfacción de la imagen corporal e identidad institucional, los resultados que se obtuvieron evidencian que del total de 250 efectivos policiales, el 61% tienen una insatisfacción corporal mínima y tienen una identidad alta, comparando ambas investigaciones podemos mencionar, que los adolescentes son más propensos a tener insatisfacción corporal, esto debido a que son más vulnerables a ser influenciados por el entorno que les rodea.

Jimenes y Sedano (2022), en su trabajo de investigación “Dependencia a las redes sociales y la imagen corporal en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de los Olivos, 2021” el propósito de la investigación fue señalar si la adicción del manejo de los programas digitales tiene correlación con la apariencia corporal en los alumnos de psicología de dicha universidad mencionada anteriormente, la muestra de estudio tuvo la participación del IX y X semestre de la carrera de Psicología, sumando un total de 234 estudiantes, la recolección de datos se realizó mediante una serie de instrumentos pertinentes a las variables de la investigación, el método que se aplicó en este estudio fue de un



tipo no experimental, trasversal, correlacional, los resultados obtenidos se puede manifestar que si existe relación evidente entre las dos variables mencionadas en el propósito, mencionando que los jóvenes que realizan un uso excesivo de las redes sociales son el 41.5%, los jóvenes que tienen obsesión por las redes sociales son el 37.2%, concluyendo que los jóvenes que le dan un uso excesivo y dependen de las redes sociales presentan una mayor insatisfacción corporal. Por otro lado, Saavedra (2019), realizó una investigación similar, con el propósito de conocer cuál es el impacto de usar las redes sociales en los universitarios, en esta investigación se evidenció que de 222 universitarios tienen un uso excesivo de las redes sociales, puede tener consecuencias negativas con relación al rendimiento académico, esto debido a que una gran parte de los universitarios no tienen hábitos de estudio, y por ello pasan mucho más tiempo en las redes sociales.

García y Malquichagua (2021), en la investigación titulada “Práctica de actividad física y estilos de vida, asociado al uso de redes sociales en universitarios que reciben clases virtuales, 2021” como se recuerda, años atrás el país atravesó por la pandemia de la covid-19, afectando a todos los sectores, entre ellos el sector de educación, por ello en esta investigación se propuso estudiar la relación entre el ejercicio físico y la manera de cómo viven los universitarios que hacen uso de la virtualidad para desarrollar sus clases, la muestra de estudio estuvo conformada por 102 universitarios, para la recolección de los datos se emplearon instrumentos pertinentes relacionados al tema de la investigación, a la vez estos instrumentos fueron adaptados a la virtualidad, el procesamiento de los datos se realizó mediante la prueba no paramétrica Chi cuadrado, la metodología de investigación que se aplicó fue de un enfoque cuantitativo, diseño tipo no experimental con alcance correlacional y corte trasversal, con los resultados que se obtuvo se puede



mencionar que un 45.1% de los encuestados presentan una adicción moderada, el 16.7% adicción severa, se puede destacar que un 38.2% no tienen adicción hacia las redes sociales, pero el 59.9% presentan un estilo de vida sedentario y podemos decir que la actividad física y la utilidad de las redes sociales, tienen una asociación significativa. Por otra parte, Núñez y Cisneros (2019), realizaron una investigación similar donde busco determinar la influencia de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica en universitarios, los resultados obtenidos evidencian que no existe influencia de la adicción de las redes sociales con la procrastinación académica, la adicción a las redes sociales y la procrastinación influyen de manera independiente.

2.1.3. Antecedentes locales

Landio (2023), en su investigación titulada “Riesgo de adicción o redes sociales en estudiantes de nivel secundario de la IE inmaculada de Curahuasi 2021” el autor nos menciona que el uso inapropiado y excesivo puede causar riesgos en la vida cotidiana del usuario, por ello el propósito de su investigación fue determinar los niveles de riesgo de adicción por la aplicación de las redes sociales en la vida cotidiana de las estudiantes de séptimo ciclo, que estuvo conformada por 168 estudiantes de tercer, cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa mencionada anteriormente, la técnica de muestreo que se utilizó fue el muestreo probabilístico intencional, el modelo de investigación fue de tipo diagnóstico, estudio cuantitativo transversal, llegando a la conclusión de que un 57.1% de los estudiantes que participaron en la investigación tienen altas probabilidades de desarrollar una obsesión por las redes sociales, un 20.8% presenta un riesgo moderado y un 21.4% no presentan riesgos de obsesión, los resultados de esta investigación contribuye en el ámbito psicosocial y educativo.



Por otro lado, Baños (2019), hizo una investigación similar con estudiantes universitarios con el propósito de reconocer la relación entre el uso de las redes sociales y los síntomas de depresión, los resultados que se obtuvieron indican que usar las redes sociales en exceso por parte de los estudiantes pueden desarrollar sintomatologías depresivas, afectando la tanto la parte física como cognitiva.

Zarate (2022), en su investigación titulada “Las redes sociales y el rendimiento académico en el CEBA mateo Pumacahua, Sicuani, Cusco 2019” las redes sociales pueden ser un medio bastante necesario en el ámbito educativo, siendo una herramienta que puede ser positiva o negativa, dependiendo del uso que se le da, por ello en esta investigación se pretendió comprobar cómo se relacionan las redes sociales con el rendimiento académico (matemática y comunicación) en el CEBA Mateo Pumacahua de Sicuani en el año 2019, la muestra de estudio estuvo conformada por 165 estudiantes del CEBA Mateo Pumacahua, para la recopilación de datos fue por medio un cuestionario, mientras que para conocer las notas de los estudiantes fue brindada por la institución y fueron procesados mediante la Correlación de Pearson, el método de investigación que se aplicó fue de tipo aplicada descriptiva correlacional de diseño no experimental transaccional, con los resultados obtenidos se puede observar que , si existe una relación directa y positiva, las redes sociales se relacionan de una manera satisfactoria con los estudiantes que se encuentran en los primeros grados, y a medida que avanzan se observa un incremento regular hacia el alto rendimiento académico, de tal modo que si los estudiante le dan un correcto uso a las redes sociales pueden tener un impacto positivo en el rendimiento académico. De igual manera, Fura y Quispe (2022), hicieron una investigación similar en la I.E. Mixta Jorge Chávez Champarro, los resultados que se obtuvieron evidenciaron que el



tiempo de uso de las redes sociales influyen negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de tercer grado de secundaria de dicha I.E. mencionada.

Japura (2021), en su investigación titulada “Hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, en estudiantes del quinto grado del colegio Glorioso Comercio 32 Juliaca – 2020” en esta investigación se menciona que la apariencia física siempre fue un tema de importancia dentro de la sociedad, pero que en la actualidad se observa un incremento por las nuevas tendencias, por ello el objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal durante la pandemia del Covid 19, la muestra de estudio estuvo conformada por los estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32”, Juliaca, sumando un total de 207 estudiantes, el muestreo se realizó mediante la técnica de muestreo no probabilística por conveniencia, la recopilación de datos se realizó mediante el uso de cuestionarios que fueron adaptados a la pandemia del Covid-19, el método de investigación que se aplicó fue de tipo analítico, el análisis de los datos se realizó mediante el Chi – cuadrado, con los resultados obtenidos se concluyó del total de estudiantes, menos del 50% tienen una alimentación normal, el 15.5% tienen una muy buena alimentación, y en relación a la imagen corporal, un 31.9% no tienen preocupación, el 70% tienen poca preocupación y el 13.9% presentan una alta preocupación por su imagen corporal, por lo que no se evidencia la existencia de relación significativa entre los hábitos alimentarios y la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes del quinto grado del colegio “Glorioso Comercio 32”. Por otra parte, Jacqueline (2022), hizo una investigación similar donde buscó analizar la relación entre la inteligencia



emocional y el uso de las redes sociales en estudiantes de cuarto grado en la I.E.S. Julio César Tello, los resultados obtenidos indicaron que estadísticamente no existe relación entre las dos variables mencionadas.

Coaquira (2020), en su tesis de investigación “Uso de las redes sociales y el nivel de logro de competencias en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno, 2019” la utilidad de las redes sociales puede tener un impacto positivo o negativo en relación a las competencias que se quieren lograr en el ámbito educativo, por ello en esta investigación se planteó como propósito establecer el nivel de asociación que se encuentra entre el manejo de las aplicaciones virtuales y el grado de éxito de las competencias según el Currículo Nacional en los alumnos que cursan el 3ro y 4to de secundaria, durante esta investigación participaron 149 alumnos de ambos grados, la recopilación de datos se realizó mediante el cuestionario del uso de redes sociales, y la nota de los estudiantes fue proporcionada por la institución, el modelo de investigación que se aplicó fue de tipo descriptivo correlacional, con los resultados obtenidos se puede mencionar que si existe una correlación indirecta entre la variable independiente y dependiente, lo que implica una gran mayoría de los estudiantes usan de una manera adecuada las redes sociales, por otro lado se menciona que a un aumento de los programas digitales, los estudiantes tendrán un menor logro del nivel de las competencias. Por otra parte, Betancur y Soto (2019), realizaron una investigación similar, donde participaron 32 estudiantes de 15 y 18 años que conformaron el 5to grado, este estudio fue de tipo experimental, los resultados que se obtuvieron indican que un 75% tienen una alta obsesión por las redes sociales, se concluye que es importante desarrollar estrategias preventivas para la obsesión de las redes sociales.



Chuquiya (2022), en su tesis “Uso de las redes sociales y las relaciones interpersonales en adolescentes del 3ro, 4to y 5to grado de la IES. JEC. “María Auxiliadora” Puno, 2019” las redes sociales están presentes en la vida cotidiana, por ello en esta investigación se planteó como propósito analizar de qué manera el manejo de las redes virtuales se enlaza con el espacio personal de los alumnos a partir del tercero al quinto de secundaria, en esta investigación participaron los alumnos de 3ro, 4to y 5to grado de dicha IES, para la recolección de los datos se priorizo el uso de instrumentos como encuestas y el cuestionario de Likert, el método de investigación que se aplicó fue de tipo Hipotético y deductivo, con los resultados alcanzados se puede concluir que el 50% de estudiantes descuidan sus responsabilidades con relación al estudio, y se puede decir que por el uso de las redes sociales uno de cada dos estudiantes descuidan su educación, por otro lado el manejo de las redes virtuales tienen relación con el espacio personal del alumno. De igual manera, Lujan (2021), hizo una investigación similar con los estudiantes del tercer grado de secundaria, en esta investigación participaron 28 estudiantes, el propósito de esta investigación fue establecer la relación que existe entre el uso de redes sociales y autoeficiencia académica, los resultados que se obtuvieron indican que un 57.2% tienen un nivel regular en el uso de redes sociales, un 67.9% indica que tienen un nivel de autoeficiencia académica regular, concluyendo que sin existe relación entre las dos variables.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Uso de las redes sociales

El uso de las redes sociales ha transformado radicalmente la manera en que las personas se comunican, comparte información y se relacionan entre sí. Desde la aparición de plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y TikTok, el



acceso a una audiencia global se ha democratizado, permitiendo que individuos y organizaciones se conecten de formas nunca antes imaginadas. Esta interconectividad global ha dado lugar a una era de comunicación instantánea y difusión de información, con profundas implicaciones en diversos aspectos de la vida contemporánea (Chen, 2022)

En términos de comunicación interpersonal, las redes sociales han facilitado la conexión entre amigos, familiares y colegas, superando barreras geográficas y temporales. Han permitido mantener relaciones a larga distancia y han creado espacios para la formación de comunidades virtuales basadas en intereses compartidos. Esta conectividad ha promovido un sentido de pertenencia y ha ofrecido un apoyo social significativo, especialmente para aquellos que pueden sentirse aislados en sus entornos físicos (Valencia, et al. 2021).

Desde una perspectiva informativa, las redes sociales han revolucionado la manera en que se consume y distribuye la información. Plataformas como Twitter y Facebook se han convertido en fuentes primarias de noticias para muchas personas, proporcionando actualizaciones en tiempo real sobre eventos locales e internacionales. Sin embargo, este cambio también ha planteado desafíos significativos, como la propagación de desinformación y noticias falsas. La velocidad a la que la información puede ser compartida y la falta de mecanismos de verificación robustos han hecho que la veracidad de los contenidos sea un tema de preocupación constante (Chen, 2022).

En el ámbito comercial, las redes sociales han creado nuevas oportunidades para el marketing y la publicidad. Las empresas pueden dirigirse a audiencias específicas con una precisión sin precedentes, utilizando datos



demográficos y de comportamiento para personalizar anuncios y campañas. Esto ha llevado a un aumento en la eficacia del marketing digital y ha permitido a las pequeñas y medianas empresas competir en igualdad de condiciones con grandes corporaciones. Además, la interacción directa con los consumidores a través de comentarios y mensajes ha abierto un canal de comunicación bidireccional que fortalece la relación marca-consumidor (Colonio, 2023).

La sobreexposición a la vida de los demás y la constante comparación pueden afectar negativamente la salud mental de los usuarios, contribuyendo a sentimientos de ansiedad, depresión y baja autoestima. Asimismo, el fenómeno de la "economía de la atención" ha llevado a los usuarios a invertir una cantidad considerable de tiempo en estas plataformas, a menudo en detrimento de otras actividades importantes como el trabajo, el estudio o las relaciones personales (Basauri, 2023).

2.2.2. Adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales es un fenómeno cada vez más estudiado en el ámbito de la psicología y la sociología, debido a su impacto significativo en el comportamiento y la salud mental de las personas. Esta adicción se caracteriza por un uso compulsivo e incontrolable de plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok y otras, que interfiere con la vida cotidiana y genera una dependencia psicológica. La necesidad constante de estar conectado y de recibir validación a través de "likes" y comentarios puede llevar a una serie de problemas emocionales y sociales (Basauri, 2023).

Uno de los factores clave que contribuyen a la adicción a las redes sociales es el diseño de estas plataformas. Los desarrolladores utilizan estrategias de



gamificación y algoritmos sofisticados que fomentan el uso prolongado y repetitivo, explotando la necesidad humana de conexión social y reconocimiento. Estas plataformas están diseñadas para proporcionar recompensas inmediatas, como notificaciones y actualizaciones constantes, que activan el sistema de recompensa del cerebro, similar a cómo funcionan otras adicciones, como la del juego o las sustancias (Valencia, 2021).

Desde una perspectiva psicológica, la adicción a las redes sociales puede estar relacionada con varios trastornos, como la ansiedad, la depresión y el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Las personas que son más susceptibles a estas condiciones pueden encontrar en las redes sociales una forma de escape o una manera de llenar vacíos emocionales. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede agravar estos trastornos, creando un ciclo vicioso difícil de romper (Salas y Manzanares, 2022).

Además, la adicción a las redes sociales tiene importantes implicaciones sociales. Puede afectar negativamente las relaciones interpersonales, ya que las interacciones en línea a menudo sustituyen a las interacciones cara a cara. Esto puede llevar a un aislamiento social y a una disminución en la calidad de las relaciones personales. También puede tener un impacto en el rendimiento académico y laboral, ya que el tiempo y la atención dedicados a las redes sociales pueden distraer de las tareas y responsabilidades importantes (Collantes y Tobar, 2023).

2.2.3. Adquisición de la adicción a las redes sociales

La adquisición de la adicción a las redes sociales es un proceso complejo que involucra una combinación de factores psicológicos, biológicos y



ambientales. Este proceso generalmente comienza de manera gradual, a menudo con el uso ocasional y recreativo de las plataformas, pero puede evolucionar hacia un patrón de comportamiento compulsivo y problemático (Colonio, 2023).

Uno de los principales factores que contribuyen al desarrollo de la adicción es el diseño intencionalmente adictivo de las plataformas de redes sociales. Estas plataformas utilizan algoritmos sofisticados y técnicas de gamificación para captar y mantener la atención de los usuarios. Las notificaciones, los "me gusta" y los comentarios actúan como recompensas instantáneas, liberando dopamina en el cerebro, una sustancia química asociada con la sensación de placer y recompensa. Este ciclo de recompensa inmediata puede llevar a un uso repetitivo y prolongado, creando una dependencia psicológica similar a la observada en otras formas de adicción (Basauri, 2023).

Desde una perspectiva psicológica, varias características individuales pueden predisponer a una persona a desarrollar una adicción a las redes sociales. Factores como la baja autoestima, la ansiedad social, la soledad y la depresión pueden hacer que los individuos busquen validación y conexión en el entorno virtual de las redes sociales. Estas plataformas ofrecen una forma de escape y una oportunidad para construir una identidad idealizada, lo que puede ser especialmente atractivo para aquellos que se sienten insatisfechos con su vida offline. Sin embargo, esta dependencia de la validación externa puede agravar los problemas psicológicos subyacentes, creando un ciclo vicioso difícil de romper (Yana, et al. 2023).

El contexto social y ambiental también juega un papel crucial en la adquisición de la adicción a las redes sociales. La presión social y la norma de



estar siempre conectado pueden llevar a un uso excesivo. La necesidad de estar al tanto de lo que hacen los demás, conocida como "miedo a perderse algo" (FOMO, por sus siglas en inglés), es un poderoso motivador para el uso constante de las redes sociales. Además, la accesibilidad presente de los dispositivos móviles facilita el uso continuo de estas plataformas, incluso en situaciones donde anteriormente habría sido imposible (Collantes, 2023).

A medida que el uso de las redes sociales se vuelve más frecuente, los individuos pueden empezar a experimentar síntomas de adicción. Estos incluyen una necesidad constante de revisar las plataformas, una pérdida de interés en otras actividades, y una incapacidad para reducir el uso a pesar de las consecuencias negativas. La adicción puede interferir con el desempeño académico o laboral, dañar las relaciones personales y afectar negativamente la salud mental y física (Valencia, et al. 2021).

2.2.4. Dimensiones de la adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales es un fenómeno complejo que ha sido objeto de diversos estudios en el ámbito de la psicología y la sociología. Entre los modelos teóricos propuestos, destaca el de Ecurra y Salas (2014), quienes identificaron tres dimensiones fundamentales de esta adicción: Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales. Cada una de estas dimensiones ofrece una perspectiva única sobre cómo se manifiesta y se mantiene la adicción a las redes sociales.



Obsesión por las redes sociales

La obsesión por las redes sociales se refiere a la preocupación constante y excesiva por el uso de estas plataformas. Los individuos que experimentan esta dimensión de la adicción suelen dedicar una gran cantidad de tiempo pensando en sus interacciones en las redes sociales, planificando sus próximas publicaciones y revisando continuamente las actualizaciones de sus contactos. Esta obsesión puede interferir con la capacidad de concentrarse en otras actividades importantes, como el trabajo o el estudio, y puede llevar a un deterioro en el rendimiento en estas áreas. La obsesión por las redes sociales también puede estar asociada con sentimientos de ansiedad y estrés, especialmente si las expectativas de recibir validación social (en forma de "me gusta", comentarios, etc.) no se cumplen (Escurra y Salas, 2014).

Falta de control personal en el uso de las redes sociales

La falta de control personal en el uso de las redes sociales es otra dimensión crucial de la adicción. Este aspecto se caracteriza por una incapacidad para regular el tiempo y la frecuencia con que se utilizan las redes sociales, a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas. Las personas con falta de control pueden encontrar difícil resistir la tentación de revisar sus perfiles y notificaciones, incluso en situaciones inapropiadas, como durante reuniones, clases o mientras conducen. Esta pérdida de control puede llevar a conflictos interpersonales, problemas laborales o académicos, y una disminución general en la calidad de vida. Además, la falta de control puede estar vinculada a sentimientos de culpa y frustración, lo que puede perpetuar un ciclo de uso compulsivo (Escurra y Salas, 2014).



Uso excesivo de las redes sociales

El uso excesivo de las redes sociales es la tercera dimensión identificada por Ecurra y Salas. Esta dimensión se refiere a la cantidad de tiempo desproporcionada que una persona dedica a estas plataformas, en detrimento de otras actividades importantes y gratificantes. El uso excesivo puede manifestarse en la necesidad de estar constantemente conectado, revisando actualizaciones y participando en interacciones en línea, a menudo a expensas del tiempo destinado a la familia, amigos, hobbies, ejercicio físico y descanso. El uso excesivo de las redes sociales puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental, como la alteración del sueño, la fatiga ocular, y el incremento de los niveles de estrés y ansiedad (Ecurra y Salas, 2014).

2.2.5. Autoimagen

La autoimagen es un concepto central en la psicología que se refiere a la percepción y evaluación que una persona tiene de sí misma. Esta percepción incluye aspectos físicos, emocionales y cognitivos, y se forma a partir de experiencias personales, interacciones sociales y los mensajes recibidos del entorno cultural y mediático. La autoimagen puede influir significativamente en la autoestima, la confianza en uno mismo y la salud mental en general (Buitrago y Sáenz, 2021)

Desde una perspectiva psicológica, la autoimagen se desarrolla durante la infancia y la adolescencia, épocas críticas en las que los individuos están particularmente sensibles a la retroalimentación externa. Los comentarios y actitudes de los padres, maestros y compañeros de clase pueden tener un impacto duradero en cómo una persona se ve a sí misma. Por ejemplo, la crítica constante



o el elogio excesivo pueden distorsionar la autoimagen, llevándola hacia extremos de negatividad o sobrevaloración. Además, las experiencias traumáticas o las vivencias de acoso pueden dañar profundamente la autoimagen, resultando en problemas como la baja autoestima y trastornos de ansiedad (Valenciano, 2023)

El entorno cultural y mediático también juega un papel crucial en la formación de la autoimagen. Los medios de comunicación a menudo promueven ideales de belleza y éxito que pueden ser inalcanzables para la mayoría de las personas. La exposición constante a estos ideales puede llevar a la insatisfacción con el propio cuerpo y habilidades, generando una autoimagen negativa. Las redes sociales, en particular, han amplificado este efecto al permitir comparaciones constantes con versiones idealizadas de la vida de los demás. La presión por conformarse a estos estándares puede resultar en conductas dañinas, como trastornos alimentarios y la búsqueda de aprobación a través de la apariencia física (Acosta, et al. 2022).

Además, la autoimagen no es un constructo estático; puede cambiar a lo largo del tiempo y en respuesta a diferentes circunstancias. La autoimagen puede mejorar o deteriorarse en función de nuevas experiencias y relaciones. Por ejemplo, el éxito en un ámbito significativo, como el académico o el profesional, puede fortalecer la autoimagen, mientras que el fracaso o el rechazo pueden debilitarla. El proceso de envejecimiento también puede afectar la autoimagen, ya que las personas deben adaptarse a cambios físicos y a menudo a una reevaluación de su rol y propósito en la vida (Valenciano, 2023)

Para abordar problemas relacionados con una autoimagen negativa, es crucial adoptar un enfoque integral que incluya la terapia psicológica, el apoyo



social y la educación. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser efectiva para ayudar a las personas a reestructurar pensamientos negativos sobre sí mismas y desarrollar una autoimagen más saludable. El apoyo de amigos y familiares también puede ser vital, ofreciendo una fuente de validación y comprensión. Además, la educación y la sensibilización sobre la influencia de los medios y las normas culturales pueden empoderar a las personas para resistir la presión de conformarse a ideales poco realistas y valorarse por sus cualidades y logros únicos (Acosta, et al. 2022).

2.2.6. Autoimagen corporal

La autoimagen corporal es un aspecto específico de la autoimagen general que se refiere a la percepción y valoración que una persona tiene de su propio cuerpo. Esta percepción incluye cómo una persona ve su tamaño, forma, peso y apariencia, así como sus sentimientos y pensamientos asociados con estas características físicas. La autoimagen corporal puede tener un impacto profundo en la autoestima, la salud mental y el bienestar general de un individuo (Patiño, et al. 2018).

La formación de la autoimagen corporal comienza en la niñez y se ve influenciada por una variedad de factores, incluyendo las interacciones familiares, las experiencias escolares y la exposición a los medios de comunicación. Los comentarios de los padres, amigos y compañeros de clase sobre el cuerpo pueden tener un efecto duradero. Por ejemplo, elogios o críticas sobre el peso o la apariencia pueden contribuir a una autoimagen corporal positiva o negativa. Además, las experiencias de acoso o bullying relacionado con el cuerpo pueden



causar daños significativos y duraderos en la percepción corporal (Camacho, et al. 2023).

Los medios de comunicación y la cultura popular desempeñan un papel crucial en la formación de la autoimagen corporal. A menudo, los medios presentan ideales de belleza que son inalcanzables para la mayoría de las personas, promoviendo cuerpos delgados y musculosos como el estándar de belleza. La exposición constante a estos ideales puede llevar a la insatisfacción corporal y a la internalización de expectativas poco realistas sobre cómo debería verse el cuerpo. Las redes sociales amplifican este efecto, ya que permiten comparaciones constantes con imágenes cuidadosamente seleccionadas y editadas de los cuerpos de otras personas, lo que puede generar sentimientos de inferioridad y desesperanza (Buitrago, 2021).

2.2.7. Insatisfacción corporal

La insatisfacción corporal es un fenómeno ampliamente estudiado en el ámbito de la psicología y la sociología debido a su prevalencia y sus efectos significativos en la salud mental y el bienestar de las personas. Se refiere a la discrepancia entre la percepción que una persona tiene de su cuerpo y el ideal corporal que desea alcanzar. Esta insatisfacción puede manifestarse en diversas formas, desde una preocupación leve por la apariencia física hasta un rechazo profundo de la propia imagen corporal, y puede afectar a individuos de todas las edades y géneros (Mejía y Eugenio, 2022).

Uno de los factores clave que contribuyen a la insatisfacción corporal es la influencia de los medios de comunicación y la cultura popular. Los medios a menudo promueven ideales de belleza inalcanzables, presentando imágenes de



cuerpos delgados, tonificados y simétricos como el estándar deseable. Esta exposición constante a ideales de belleza poco realistas puede llevar a las personas a internalizar estos estándares y a experimentar una disconformidad con su propio cuerpo. Las redes sociales exacerbaban este problema al facilitar comparaciones constantes con imágenes cuidadosamente seleccionadas y editadas, lo que puede intensificar los sentimientos de insatisfacción (Cortez, et al. 2023).

La insatisfacción corporal no solo afecta la autoestima y la autoimagen de las personas, sino que también puede tener consecuencias graves para su salud mental y física. La insatisfacción con el cuerpo está estrechamente relacionada con la aparición de trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracón. Además, puede llevar a comportamientos poco saludables, como dietas extremas, ejercicio excesivo y el uso de suplementos o sustancias para alterar la apariencia física. Estos comportamientos pueden tener efectos adversos a largo plazo en la salud, incluyendo problemas nutricionales, lesiones físicas y problemas metabólicos (Izquierdo, et al. 2021).

El entorno social y familiar también juega un papel crucial en la insatisfacción corporal. Comentarios críticos sobre el peso y la apariencia, tanto de familiares como de amigos, pueden contribuir a una percepción negativa del propio cuerpo. La presión para conformarse a ciertos estándares de belleza puede ser especialmente intensa durante la adolescencia, una etapa en la que los individuos son particularmente vulnerables a las influencias externas y están desarrollando su identidad y autoestima (Camacho, et al. 2023).

Para abordar la insatisfacción corporal, es fundamental adoptar un enfoque multidimensional que incluya la educación, la intervención terapéutica y el apoyo



social. La educación sobre los peligros de los ideales de belleza inalcanzables y la promoción de la aceptación del cuerpo pueden ayudar a contrarrestar las influencias negativas de los medios. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es efectiva para ayudar a las personas a desafiar y cambiar sus pensamientos negativos sobre su cuerpo y desarrollar una relación más saludable con su imagen corporal. Además, fomentar un entorno de apoyo en el que se valore la diversidad corporal y se promueva la autoaceptación es crucial para reducir la insatisfacción corporal (Mejía y Eugenio, 2022).

2.2.8. Dimensiones de la insatisfacción corporal

La adicción a las redes sociales puede manifestarse en diversas dimensiones que afectan tanto la percepción corporal como la autoestima y el autoconcepto. Raich et al. (1996), como se citó en Silva (2017) propusieron un marco teórico que identifica tres dimensiones principales en este contexto: Distorsión Corporal, Autoconcepto Corporal y Autoestima Corporal. Cada una de estas dimensiones aborda diferentes aspectos de cómo las redes sociales pueden influir en la percepción y valoración del propio cuerpo.

Preocupación por imagen-peso

La preocupación por imagen-peso refleja la obsesión de los individuos con su peso y la imagen corporal general. Las personas que puntúan alto en esta dimensión tienden a estar constantemente preocupadas por su peso, a menudo evaluándose a sí mismas en comparación con los estándares sociales de delgadez. Esta preocupación puede llevar a la adopción de dietas restrictivas, ejercicios intensivos y otros métodos extremos para controlar el peso. La ansiedad asociada con el peso y la imagen corporal puede tener un impacto significativo en el



bienestar emocional y psicológico, y es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa y la bulimia (Silva, 2017).

Insatisfacción producida por el propio cuerpo

La insatisfacción producida por el propio cuerpo se refiere a una sensación general de descontento con el cuerpo en su totalidad. Esta dimensión implica una evaluación negativa de la forma, tamaño y apariencia del cuerpo. Las personas que experimentan alta insatisfacción con su cuerpo pueden sentirse constantemente insatisfechas con su apariencia, independientemente de su peso real o condición física. Esta insatisfacción generalizada puede afectar negativamente la autoestima y la autoimagen, y puede llevar a evitar situaciones sociales donde el cuerpo esté expuesto o evaluado (Silva, 2017).

Desvalorización por apariencia física

La desvalorización por apariencia física se refiere a la percepción de que uno tiene menos valor debido a su apariencia. Las personas que puntúan alto en esta dimensión tienden a vincular su autoestima y autovaloración con su apariencia física, sintiéndose inferiores o inadecuadas debido a características físicas que consideran no atractivas. Esta desvalorización puede llevar a sentimientos de inseguridad, ansiedad social y depresión, y puede afectar negativamente las relaciones interpersonales y el desempeño académico o laboral (Silva, 2017).

Comportamientos inadecuados de control

Los comportamientos inadecuados de control incluyen acciones extremas y a menudo dañinas que las personas adoptan para tratar de controlar su peso y



apariciencia física. Estos comportamientos pueden incluir dietas restrictivas, ejercicio excesivo, uso de laxantes y vómito autoinducido. Estos métodos no solo son ineficaces a largo plazo para el control del peso, sino que también pueden tener graves consecuencias para la salud física y mental. La presencia de estos comportamientos es un indicador de trastornos alimentarios y sugiere una necesidad urgente de intervención terapéutica (Silva, 2017).

Percepción corporal negativa

La percepción corporal negativa se refiere a una visión distorsionada y generalmente negativa de la propia apariencia física. Las personas con una percepción corporal negativa tienden a ver su cuerpo de manera desproporcionada o poco realista, enfocándose en defectos percibidos y minimizando sus cualidades positivas. Esta percepción distorsionada puede ser una barrera significativa para el bienestar emocional y puede contribuir a una baja autoestima y una mayor vulnerabilidad a los trastornos alimentarios (Silva, 2017).

2.2.9. Marco conceptual

Autoconcepto Corporal:

Las creencias y la imagen mental que una persona tiene sobre su propio cuerpo, incluyendo su forma, tamaño y capacidades físicas.

Autoestima Corporal:

La valoración emocional y afectiva que una persona tiene de su propio cuerpo, y cómo esto influye en su autoestima general.

Autoimagen Corporal:



La percepción y valoración específica que una persona tiene de su propio cuerpo.

Autoimagen:

La percepción general que una persona tiene de sí misma, incluyendo aspectos físicos, emocionales y cognitivos.

Autoregulación:

La capacidad de controlar y gestionar el propio comportamiento, emociones y pensamientos, especialmente en relación con el uso de redes sociales.

Bienestar Psicológico:

Un estado de salud mental y emocional positiva, que puede verse afectado por la insatisfacción corporal y la adicción a las redes sociales.

Comparación Social:

El proceso de compararse con los demás para evaluar y mejorar la percepción de uno mismo, que en el contexto de las redes sociales puede llevar a sentimientos de inferioridad y baja autoestima.

Cuerpo Idealizado:

La representación de cuerpos perfectos y frecuentemente inalcanzables que se presentan como ideales en los medios de comunicación y redes sociales.

Cultura de la Imagen:



La cultura moderna que da gran importancia a la apariencia física y la presentación de una imagen idealizada, especialmente en plataformas de redes sociales.

Distorsión Corporal:

La percepción inexacta o alterada del propio cuerpo, frecuentemente influenciada por ideales de belleza inalcanzables promovidos por los medios y las redes sociales.

Economía de la Atención:

El concepto de que las plataformas digitales están diseñadas para captar y mantener la atención de los usuarios, a menudo mediante la promoción de contenido atractivo y adictivo.

Estigma Corporal:

La discriminación y los prejuicios basados en la apariencia física, que pueden contribuir a la insatisfacción corporal y afectar el bienestar psicológico.

FOMO (Fear of Missing Out):

El miedo a perderse algo, que puede llevar a un uso compulsivo de las redes sociales y aumentar la insatisfacción con la propia vida y apariencia.

Gamificación:

El uso de elementos de juego en entornos no lúdicos para aumentar la participación de los usuarios, como los "me gusta" y las notificaciones en redes sociales.



Imagen Corporal Positiva:

Una percepción saludable y equilibrada del propio cuerpo, que se esfuerza por ser promovida a través de la educación y el apoyo social.

Normas de Belleza:

Los estándares de belleza impuestos por la sociedad y los medios de comunicación, que influyen en la percepción y valoración del propio cuerpo.

Presión Social:

La influencia que ejerce el entorno social sobre las actitudes y comportamientos de las personas, incluyendo la presión para cumplir con ciertos estándares de belleza.

Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):

Un enfoque terapéutico efectivo para tratar la insatisfacción corporal y la adicción a las redes sociales, ayudando a las personas a reestructurar pensamientos negativos y desarrollar hábitos saludables.

Trastornos Alimentarios:

Condiciones psicológicas como la anorexia nerviosa, la bulimia y el trastorno por atracón, que están estrechamente relacionadas con la insatisfacción corporal y pueden ser exacerbadas por el uso de redes sociales.

Validación Externa:

La búsqueda de aprobación y reconocimiento de los demás para sentir seguridad y valor personal, especialmente relevante en el uso de redes sociales.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio titulado "El uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2023" se llevó a cabo en Puno, una región ubicada en el sureste del Perú. A continuación, se detallan aspectos relevantes sobre la ubicación geográfica del estudio:

Puno es una ciudad situada en el altiplano andino, a orillas del lago Titicaca, el lago navegable más alto del mundo. La región de Puno se encuentra a una altitud promedio de 3,800 metros sobre el nivel del mar. Esta altitud y el entorno natural de alta montaña caracterizan a la región, que es conocida por su clima frío y seco.

La Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP) es una de las principales instituciones educativas de la región. Fundada en 1856, la UNAP ha sido un pilar fundamental en la formación académica de miles de estudiantes a lo largo de los años. La universidad ofrece una amplia gama de programas de estudio, incluyendo la carrera de Educación Física, que es el enfoque específico de este estudio.

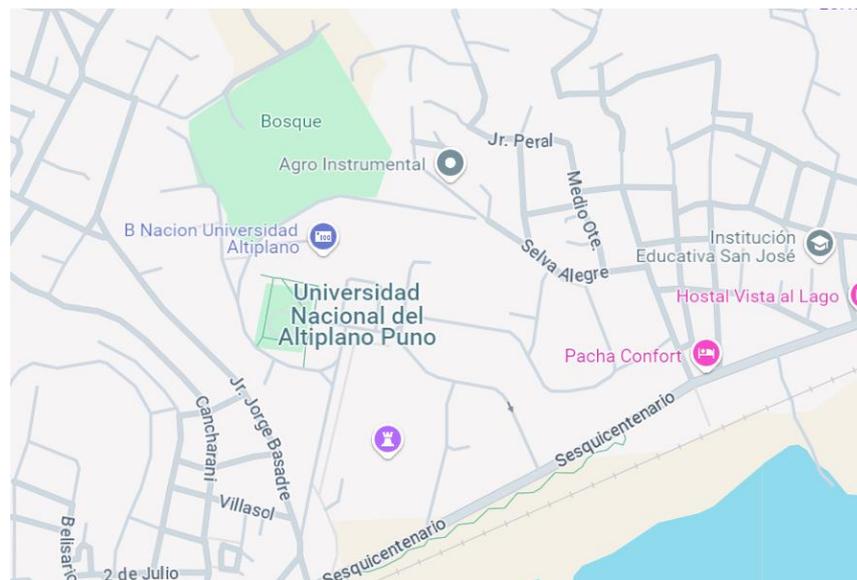
El campus principal de la UNAP se encuentra en la ciudad de Puno. Este campus es el lugar donde se realizarán las encuestas y las entrevistas con los estudiantes de Educación Física. El campus universitario está bien equipado con instalaciones académicas y deportivas que facilitan el desarrollo de actividades educativas y recreativas.

La población de Puno es diversa y está compuesta principalmente por comunidades indígenas quechuas y aimaras. La cultura local es rica en tradiciones y festividades, como la famosa Fiesta de la Candelaria. Las influencias culturales y sociales de la región pueden tener un impacto significativo en la percepción corporal y el uso de redes sociales entre los estudiantes.

La ciudad de Puno es accesible por carretera y cuenta con conexiones de transporte que facilitan el acceso a la universidad. Sin embargo, debido a la altitud y las condiciones climáticas, es importante considerar estos factores al planificar las actividades de recolección de datos. La infraestructura de la universidad y su entorno urbano proporcionan un contexto adecuado para llevar a cabo el estudio de manera eficiente.

La ubicación geográfica de la Universidad Nacional del Altiplano se detalla en la siguiente figura:

Figura 1 *Ubicación geográfica de la Universidad Nacional del Altiplano*



Nota: Obtenido de Google Maps (2024)



3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El proceso de investigación realizado desde diciembre de 2022 hasta diciembre de 2023, abarcando desde la formulación del proyecto hasta la presentación del informe, se llevó a cabo mediante una serie de pasos metodológicos bien establecidos.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Se han consultado artículos revisados por pares provenientes de revistas especializadas en psicología, sociología, y estudios de comunicación. Estas fuentes ofrecen investigaciones previas sobre la adicción a las redes sociales, la insatisfacción corporal y sus interrelaciones.

Se han indagado en textos académicos y manuales de referencia en áreas como psicología de la imagen corporal, teoría de la comunicación y estudios sobre redes sociales. Estos libros proporcionan una base teórica sólida y un marco conceptual para el estudio.

Se han revisado tesis previas relacionadas con temas similares para entender enfoques metodológicos, resultados anteriores y áreas de investigación aún no exploradas.

Se han adaptado cuestionarios específicos para medir el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal. Estos cuestionarios se basan en escalas validadas y adaptadas para el contexto de los estudiantes de Educación Física en Puno. La validación de estos instrumentos se ha realizado mediante pruebas piloto y ajustes según los resultados obtenidos.



Para el análisis cuantitativo de los datos, se ha utilizado el software estadístico SPSS V.23 que permite realizar análisis descriptivos e inferenciales, identificar correlaciones y validar hipótesis.

Se han consultado guías metodológicas y protocolos para asegurar que el diseño y la implementación del estudio se ajusten a las mejores prácticas en investigación social y educativa.

3.3.1. Técnicas

Se utilizó la encuesta, ya que es adecuada para la recolección de datos en estudios cuantitativos (Hernández y Mendoza, 2018).

3.3.2. Instrumentos

Como instrumentos, se emplearon:

El cuestionario de adicción a las redes sociales ARS

Los autores del instrumento son Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas, en la Universidad Mayor de San Marcos, Perú y en la Universidad de San Martín de Porres, Perú. (liberabit@psicologia.usmp.edu.pe). Este cuestionario está conformado por 3 dimensiones: en la primera parte es un cuestionario de 5 preguntas para marcar si/no y para responder con sus propias palabras. En la versión final del ARS, contiene 24 ítems, donde se responde con una x (siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez, nunca).

La validación, la validación del cuestionario ARS, fue hecho por 3 profesionales expertos en el área de psicología clínica, educativa y psicometría en Lima – Perú, en la universidad de San Martín de Porres en el año 2014.

Durante el proceso de validación el cuestionario pasó por varias revisiones por parte de los jueces hasta que llegar a los resultados que se deseaban.

El instrumento en cuestión, presenta la siguiente escala de categorización: 1=nunca; 2=rara vez; 3=algunas veces; 4=casi siempre; 5=siempre; y sus resultados pueden ser baremados conforme se observa en la siguiente tabla:

Tabla 1

Baremación del cuestionario ARS

Baremación	D1	D2	D3	Total
Muy bajo	8 a 13	8 a 13	8 a 13	24 a 42
Bajo	14 a 20	14 a 20	14 a 20	43 a 61
Moderado	21 a 26	21 a 26	21 a 26	62 a 80
Alto	27 a 33	27 a 33	27 a 33	81 a 99
Muy alto	34 a 40	34 a 40	34 a 40	100 a 120

Nota: Elaborado en base al cuestionario

Body Shape Questionnaire (BSQ)

Es un cuestionario que permitió explorar la autopercepción de la imagen corporal, este instrumento contiene 34 ítems, su evaluación es en base a 5 puntos y se aplica de la siguiente manera (1= Nunca, 2 = Raramente, 3= A veces, 4 = A menudo, 5 = Siempre).

El cuestionario original fue diseñado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn. (Castrillón et al. 2007) En esta investigación se tomó en cuenta la versión adaptada a la población española, que se realizó en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana. (Palomino, 2018).

El instrumento en cuestión, presenta la siguiente escala de categorización: 1=nunca; 2=es raro; 3=a veces; 4=a menudo; 5=siempre; y sus resultados pueden ser baremados conforme se observa en la siguiente tabla:

Tabla 2

Baremación del cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ)

Baremo	D1	D2	D3	D4	D5	Total
Muy bajo	11 a 19	10 a 17	6 a 10	4 a 6	3 a 4	34 a 60
Bajo	20 a 28	18 a 25	11 a 15	7 a 9	5 a 7	61 a 87
Moderado	29 a 36	26 a 33	16 a 19	10 a 13	8 a 9	88 a 114
Alto	37 a 45	34 a 41	20 a 24	14 a 16	10 a 12	115 a 141
Muy alto	46 a 55	42 a 50	25 a 40	17 a 20	13 a 15	142 a 170

Nota: Elaborado en base al cuestionario

En el presente estudio, tras aplicar una prueba piloto se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 3

Confiabilidad alfa de Cronbach del cuestionario ARS

Alfa de Cronbach	N de elementos
,937	24

Nota: Obtenido mediante los datos procesados en SPSS V.23

La confiabilidad del cuestionario ARS fue superior a 0,7; por tanto, se considera a dicho instrumento como adecuado para su utilización.

Tabla 4

Confiabilidad alfa de Cronbach del Body Shape Questionnaire (BSQ)

Alfa de Cronbach	N de elementos
,977	34

Nota: Obtenido mediante los datos procesados en SPSS V.23

La confiabilidad del cuestionario BSQ fue superior a 0,7; por tanto, se considera a dicho instrumento como adecuado para su utilización.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

La población objeto de estudio se refiere al grupo de individuos que comparten características comunes y son relevantes para la investigación, ya que son los sujetos en los que se centra el estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

La población estuvo conformada por 420 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física

Tabla 5

Población de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNAP

Semestre	Estudiantes por semestre
X Semestre	30
IX Semestre	41
VIII Semestre	47
VII Semestre	23
VI Semestre	22
V Semestre	32
IV Semestre	64
III Semestre	67
II Semestre	46
I Semestre	48
Total	420

Nota: Obtenido de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNAP

3.4.2. Muestra

Dado el tamaño de la población para la investigación, se consideró pertinente aplicar la técnica de muestreo probabilístico estratificado proporcional.

Para ello, primero se utilizó la fórmula de muestreo aleatorio simple, como sigue a continuación:

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$



Donde:

- Coeficiente de confianza = Z
- Universo y población = N
- Probabilidad a favor = p
- Probabilidad en contra = q
- Tamaño de la muestra = n
- Error de estimación = e

Al reemplazar los valores en la fórmula, se tiene lo siguiente:

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 420 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05^2 \times (420 - 1)) + (1,96^2 \times 0.5 \times 0.5)}$$
$$n = 200$$

De esta manera, se determinó que la muestra del estudio estuvo conformada por 200 estudiantes. Posterior a ello, se determinaron los estratos, realizando una distribución porcentual para cada uno de ellos, siguiendo la siguiente fórmula:

$$E_k = \frac{k \times n}{N}$$

- Estrato= E
- Número de estrato = k
- Tamaño de la muestra = n
- Probabilidad en contra = q
- Universo y población = N

Cada uno de los resultados obtenidos, se redondearon al valor entero más próximo; al considerarse 10 estratos, se aplicó dicha fórmula 10 veces, obteniéndose la siguiente tabla:

Tabla 6

Muestra de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNAP

Estrato	Descripción del estrato	Muestra
1	X Semestre	14
2	IX Semestre	20
3	VIII Semestre	22
4	VII Semestre	11
5	VI Semestre	10
6	V Semestre	15
7	IV Semestre	30
8	III Semestre	32
9	II Semestre	22
10	I Semestre	23
	Total	200

Nota: Obtenido de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNAP

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1. Tipo de investigación

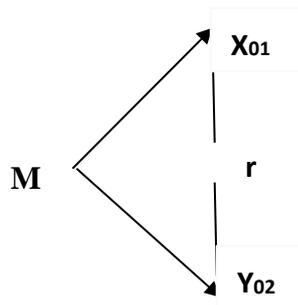
El tipo de investigación fue correlacional, con el objetivo de analizar la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno. Esto implicó medir las variables de interés y evaluar si existe algún grado de correlación o asociación entre ellas, sin realizar manipulaciones intencionales de las variables (Hernández et al., 2014).

3.5.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue transversal, lo que implicó la recolección de datos en un único momento en el tiempo. En este caso, se evaluó el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno en un punto específico del año 2023. Este enfoque permitió capturar una visión puntual de las características de los estudiantes respecto a estas variables en ese momento.

Además, se adoptó un enfoque no experimental, lo que significó que no se realizaron manipulaciones controladas en el entorno del estudio. En lugar de intervenir en el ambiente educativo, se observaron y midieron las variables tal como se presentaron de manera natural.

El diseño de investigación fue de la siguiente manera:



Donde:

M: Muestra de estudiantes

O1: Observación de la variable: Uso de las redes sociales

O2: Observación de la variable: Insatisfacción corporal

r: Relaciones entre ambas variables.

3.6. PROCEDIMIENTO

Se aplicaron cuestionarios estructurados para recolectar datos sobre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal. Estos cuestionarios se basan en escalas validadas previamente y adaptadas al contexto de los estudiantes de Educación Física.



Se realizaron pruebas piloto con un grupo pequeño de estudiantes para evaluar la claridad y la efectividad de los cuestionarios y las guías de entrevista. Se ajustaron los instrumentos según los comentarios recibidos para asegurar su validez y confiabilidad.

Los cuestionarios se distribuyeron en formato impreso, asegurando que todos los estudiantes seleccionados tuvieran acceso a los instrumentos de manera equitativa.

Se estableció un período específico de tiempo para que los estudiantes completen y devolvieran los cuestionarios. Se proporcionaron instrucciones claras para garantizar que las respuestas fueran completas y precisas.

Los datos de las encuestas se codificaron y se ingresaron en el software estadístico SPSS V.23 para su análisis cuantitativo.

Se realizaron análisis descriptivos para resumir las características de la muestra y las respuestas de las encuestas.

Se llevaron a cabo análisis correlacionales para examinar la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal, identificando cualquier patrón o asociación significativa.

Se presentó un informe final a la comunidad académica y a los participantes del estudio, destacando los hallazgos clave y las implicaciones del estudio para la práctica y la política en el ámbito educativo y de salud.

3.7. VARIABLES

Para describir adecuadamente a las variables del estudio, se presenta su operacionalización de la siguiente manera:

Tabla 7

Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Valoración	Baremación
Uso de las redes sociales	Obsesión por las redes sociales	Pensamientos Persistentes Interferencia en Actividades Diarias Ansiedad y Estrés Relacionados Comportamiento de Revisión Continua		24 a 42=muy baja presencia de adicción; 43 a 61=baja presencia de adicción; 62 a 80=moderada presencia de adicción; 81 a 99=alta presencia de adicción; 100 a 120=muy alta presencia de adicción.
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Incapacidad para Regular el Tiempo Uso Inapropiado del Tiempo Conflictos Interpersonales Sentimientos de Culpa y Frustración	1=nunca; 2=rara vez; 3=algunas veces; 4=casi siempre; 5=siempre	
	Uso excesivo de las redes sociales	Tiempo Dedicado a las Redes Sociales Impacto en Actividades Alternativas Consecuencias para la Salud Física y Mental		
insatisfacción corporal	Preocupación por Imagen Peso	Frecuencia de Evaluación del Peso Preocupación Diaria por el Peso. Adopción de Dietas Restrictivas		34 a 60=muy baja insatisfacción corporal; 61 a 87=baja insatisfacción corporal; 88 a 114=moderada insatisfacción corporal; 115 a 141=alta insatisfacción corporal; 142 a 170=muy alta insatisfacción corporal
	Insatisfacción Producida por el Propio Cuerpo	Autoevaluación de la Apariencia Evitación de Situaciones Sociales Disconformidad con la Imagen en el Espejo	1=nunca; 2=es raro; 3=a veces; 4=a menudo; 5=siempre	
	Desvalorización por Apariencia Física	Autoestima Relacionada con la Apariencia Sentimientos de Inadecuación Percepción de Valor Personal		



	Frecuencia de Dietas
Comportami	Extremas
entos	Uso de Laxantes y
Inadecuados	Vómito Autoinducido
de Control	Horas Dedicadas al
	Ejercicio Excesivo
	Visión Distorsionada
Percepción	del Cuerpo
Corporal	Enfoque en Defectos
Negativa	Percibidos
	Impacto en el
	Bienestar Emocional

Nota: Elaborado a partir del marco teórico del estudio

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Estadística descriptiva

Variable 1: Uso de las redes sociales

Tabla 8

Presencia de adicción en el uso de las redes sociales

Baremación	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja adicción	35	17.50
Baja adicción	102	51.00
Moderada adicción	46	23.00
Alta adicción	14	7.00
Muy alta adicción	3	1.50
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS)

Como se observa, al evaluar el uso de las redes sociales en los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 17,5% mostró tener muy baja adicción a las redes sociales, el 51% mostró tener baja adicción, el 23% mostró tener moderada adicción, el 7% mostró tener alta adicción y el 1,5% mostró tener muy alta adicción a las redes sociales.

En primer lugar, la distribución de los niveles de adicción a las redes sociales muestra que más de la mitad de los encuestados (51%) presenta una baja adicción, lo cual sugiere que, si bien el uso de las redes sociales es prevalente, la mayoría de los estudiantes no llega a niveles que podrían considerarse problemáticos. Este hallazgo es alentador en términos de la capacidad de estos



estudiantes para manejar su tiempo y equilibrar el uso de redes sociales con otras actividades académicas y personales. Sin embargo, no debe llevar a la complacencia, ya que el uso indebido de redes sociales, incluso en niveles bajos, puede influir en aspectos importantes como la productividad y el bienestar mental.

Por otro lado, un 23% de los estudiantes muestra una adicción moderada a las redes sociales, lo cual es un indicativo de que una proporción considerable de la población estudiantil podría estar en riesgo de experimentar efectos negativos asociados a un uso excesivo de estas plataformas. La adicción moderada puede afectar negativamente la concentración, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. Es crucial que las instituciones educativas reconozcan a este grupo como vulnerable y ofrezcan programas de apoyo y recursos para fomentar un uso saludable de las redes sociales.

El hecho de que un 7% de los encuestados tenga una alta adicción y un 1,5% una muy alta adicción a las redes sociales es motivo de preocupación. Estos porcentajes, aunque relativamente pequeños, representan a individuos que están en una situación crítica donde el uso de redes sociales puede estar interfiriendo significativamente con sus actividades diarias y bienestar psicológico. La alta adicción se asocia a menudo con problemas como ansiedad, depresión, insomnio y una disminución en el rendimiento académico. Es imperativo que la universidad implemente estrategias específicas de intervención para estos estudiantes, tales como consejería, talleres de manejo del tiempo y programas de desintoxicación digital.

Finalmente, el 17,5% de los estudiantes que mostró tener muy baja adicción a las redes sociales puede proporcionar un modelo positivo para sus

compañeros. Entender las prácticas y hábitos de estos estudiantes podría ser útil para desarrollar programas y campañas que promuevan un uso equilibrado y saludable de las redes sociales. Además, estos estudiantes pueden ser potencialmente menos afectados por los problemas de insatisfacción corporal derivados del uso intensivo de redes sociales, un aspecto crucial a considerar dado el enfoque de la investigación en la relación entre redes sociales e insatisfacción corporal en el contexto de la educación física.

Tabla 9

Presencia de obsesión por las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja obsesión por las redes sociales	36	18.00
Baja obsesión por las redes sociales	97	48.50
Moderada obsesión por las redes sociales	46	23.00
Alta obsesión por las redes sociales	17	8.50
Muy alta obsesión por las redes sociales	4	2.00
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS)

Como se observa, al evaluar la obsesión por las redes sociales en los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 18% mostró tener muy baja obsesión por las redes sociales, el 48,50% mostró tener baja obsesión, el 23% mostró tener moderada obsesión, el 8,5% mostró tener alta obsesión y el 2% mostró tener muy alta obsesión por las redes sociales.

Este resultado tiene importantes implicancias para comprender la relación de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano con el uso de las redes sociales, así como su nivel de dependencia o "obsesión" por estas plataformas digitales. La distribución de los



porcentajes indica que una mayoría significativa de estudiantes (66,5%) tiene una baja o muy baja obsesión por las redes sociales, lo cual puede sugerir que, en este contexto particular, el uso de las redes no está afectando gravemente su rutina diaria, desempeño académico o vida personal. Sin embargo, es importante no descartar la presencia de un grupo de estudiantes con niveles moderados, altos y muy altos de obsesión, que representan una proporción significativa (33,5%) de la muestra.

Una de las primeras implicancias que se puede derivar de estos datos es que, aunque la mayoría de los estudiantes parece mantener un uso controlado de las redes sociales, aproximadamente un tercio de los encuestados presenta una tendencia que podría considerarse preocupante. El 8,5% con alta obsesión y el 2% con muy alta obsesión sugieren que un subconjunto de estudiantes puede estar experimentando dificultades para regular su uso de las redes, lo cual podría impactar negativamente en su rendimiento académico, salud mental y relaciones interpersonales. Este segmento de la población estudiantil podría beneficiarse de intervenciones o programas que promuevan un uso más saludable de la tecnología, con el objetivo de prevenir futuros problemas asociados a la adicción digital.

Por otro lado, el 23% de estudiantes con una obsesión moderada también merece atención, ya que estos individuos podrían estar en una fase transicional hacia un uso más problemático si no se establecen límites claros. Este grupo es especialmente relevante porque sugiere que, aunque aún no manifiestan los síntomas graves de una adicción, están más expuestos a las influencias negativas del uso excesivo de las redes sociales. Investigaciones adicionales podrían explorar los factores que contribuyen a que estos estudiantes mantengan un uso moderado y cómo puede ser gestionado antes de que se convierta en una adicción.

En términos de políticas institucionales, estos resultados sugieren que la Universidad Nacional del Altiplano podría considerar implementar programas educativos sobre el uso responsable de las redes sociales, así como servicios de apoyo psicológico para los estudiantes que se encuentran en los niveles más altos de obsesión. Estos programas podrían enfocarse en la promoción del bienestar digital y la enseñanza de estrategias de autorregulación, con el fin de reducir el riesgo de adicción en el futuro.

Finalmente, estos resultados también reflejan la importancia de continuar investigando los patrones de uso de redes sociales en los estudiantes universitarios, especialmente en un entorno como el de Puno, donde las dinámicas socioculturales y tecnológicas pueden influir en la manera en que los estudiantes interactúan con las plataformas digitales.

Tabla 10

Presencia de falta de control personal en el uso de las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja falta de control en el uso de las R.S.	19	9.50
Baja falta de control en el uso de las R.S.	108	54.00
Moderada falta de control en el uso de las R.S.	49	24.50
Alta falta de control en el uso de las R.S.	21	10.50
Muy alta falta de control en el uso de las R.S.	3	1.50
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS)

Como se observa, al evaluar la falta de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 9,5% mostró tener muy baja falta de control personal en el uso de las redes sociales, el 54% mostró tener muy baja falta de



control, el 24,5% mostró tener moderada falta de control, el 10,5% mostró tener alta falta de control y el 1,5% mostró tener muy alta falta de control en el uso de las redes sociales.

Este resultado revela aspectos clave sobre la autogestión y el control personal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano frente al uso de las redes sociales. Una primera implicancia significativa es que la mayoría de los encuestados, el 63,5%, muestra tener una muy baja falta de control personal, lo que sugiere que estos estudiantes, en su mayoría, son capaces de regular su tiempo y actividades en las plataformas digitales de manera efectiva. Esto es un indicador positivo de habilidades de autorregulación, lo que probablemente impacta favorablemente en su rendimiento académico y bienestar personal.

Sin embargo, al observar el 24,5% de estudiantes con una falta de control moderada, se evidencia la existencia de un grupo considerable que presenta dificultades parciales para manejar su tiempo y uso en las redes sociales. Este grupo requiere atención especial porque, aunque su falta de control no es extrema, se encuentran en una zona intermedia que podría derivar en mayores problemas de gestión del tiempo o incluso en dependencia de las redes sociales si no se interviene de manera adecuada. Este hallazgo sugiere la necesidad de diseñar intervenciones preventivas enfocadas en mejorar las habilidades de autorregulación, para evitar que estos estudiantes caigan en un uso problemático.

El hecho de que el 10,5% de los encuestados mostró una alta falta de control, y un 1,5% muy alta, tiene implicaciones importantes tanto a nivel individual como institucional. Este 12% de estudiantes representa un grupo



vulnerable que probablemente enfrenta desafíos significativos al intentar equilibrar el uso de las redes sociales con sus responsabilidades académicas y personales. Este hallazgo sugiere la necesidad de intervenciones inmediatas, como programas de apoyo psicológico, talleres sobre gestión del tiempo o campañas de concientización sobre el impacto negativo del uso descontrolado de redes sociales en la vida diaria.

Otro aspecto relevante es que este 12% con alta o muy alta falta de control podría estar enfrentando otros problemas subyacentes, como ansiedad, estrés o dificultades en la vida social, que podrían estar agravando su relación con las redes sociales. Las redes pueden convertirse en una vía de escape o una forma de enfrentar estos desafíos, lo que subraya la importancia de abordar las causas subyacentes de este comportamiento.

A nivel institucional, los resultados destacan la importancia de implementar políticas que fomenten un uso responsable de las redes sociales. Esto podría incluir iniciativas para ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor conciencia sobre cómo su uso de las redes afecta su vida diaria y cómo pueden establecer límites saludables. Además, la universidad podría integrar tecnologías y prácticas de enseñanza que fomenten un equilibrio saludable entre la vida académica y digital, proporcionando recursos para mejorar la autorregulación.

En definitiva, aunque la mayoría de los estudiantes parecen tener control sobre su uso de redes sociales, una proporción considerable presenta dificultades que pueden tener repercusiones en su bienestar. Estas implicancias llaman la atención sobre la necesidad de un enfoque preventivo y correctivo, con el fin de

asegurar que todos los estudiantes cuenten con las herramientas necesarias para gestionar su tiempo en línea de manera saludable.

Tabla 11

Presencia de uso excesivo de las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo uso de las redes sociales	49	24.50
Bajo uso de las redes sociales	97	48.50
Moderado uso de las redes sociales	39	19.50
Alto uso de las redes sociales	12	6.00
Excesivo uso de las redes sociales	3	1.50
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS)

Como se observa, al evaluar el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 24,5% mostró un muy bajo uso de las redes sociales, el 48,5% mostró muy bajo uso de las redes sociales, el 19,5% mostró un moderado uso de las redes sociales, el 6% mostró un alto uso de las redes sociales y el 1,5% mostró un uso excesivo de las redes sociales.

En primer lugar, es alentador observar que el 73% de los encuestados (24,5% con muy bajo uso y 48,5% con bajo uso) parece manejar el uso de las redes sociales de manera controlada. Este grupo mayoritario sugiere que, en general, los estudiantes de esta escuela no dependen excesivamente de las plataformas digitales y son capaces de utilizarlas sin que interfieran significativamente en su vida académica o personal. Estas cifras podrían ser indicativas de una cultura de uso consciente de las redes, donde los estudiantes logran mantener un equilibrio entre su vida digital y otras responsabilidades, lo



que podría estar relacionado con la naturaleza de su formación profesional, orientada al ejercicio físico y la interacción directa, lo cual limita su tiempo en redes.

Sin embargo, es importante prestar atención al 19,5% de estudiantes que presentó un uso moderado de las redes sociales. Aunque este grupo no está en una zona de riesgo extremo, su nivel de uso sugiere que las redes sociales podrían estar ocupando un lugar importante en su rutina diaria. Esto podría afectar su capacidad para gestionar el tiempo y sus responsabilidades académicas o personales, lo que podría derivar en problemas si no se controla. Estos estudiantes podrían beneficiarse de talleres o programas preventivos que promuevan una mayor conciencia sobre el tiempo que pasan en redes y las posibles repercusiones de un uso excesivo.

Los datos más preocupantes emergen del 6% de estudiantes que mostró un alto uso de las redes sociales y, aún más, del 1,5% que reportó un uso excesivo. Aunque estos porcentajes son relativamente bajos, representan un grupo de estudiantes que está en riesgo de experimentar consecuencias negativas, como disminución del rendimiento académico, problemas de concentración, ansiedad o aislamiento social. El uso excesivo de redes sociales ha sido vinculado en diversos estudios con la reducción de la capacidad de atención y un aumento en el riesgo de sufrir síntomas de depresión y estrés. Este grupo podría beneficiarse de intervenciones más directas, como asesoramiento psicológico, y de estrategias que fomenten el uso responsable y equilibrado de las redes.

A nivel institucional, este resultado subraya la importancia de una intervención proactiva. La universidad podría implementar programas que ayuden



a los estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación digital y que promuevan una comprensión más profunda de los efectos que el uso excesivo de redes sociales puede tener sobre la salud mental y el desempeño académico. Adicionalmente, sería útil realizar un seguimiento a largo plazo para observar si estos patrones de uso cambian con el tiempo o si se agravan en determinados grupos.

Finalmente, es necesario reflexionar sobre las causas subyacentes que pueden llevar a un uso alto o excesivo de redes sociales en algunos estudiantes. Factores como el aislamiento social, la presión académica, o incluso la falta de actividades extracurriculares o de ocio saludables podrían estar influyendo en estos patrones de uso. Por lo tanto, es crucial que la universidad no solo se enfoque en reducir el tiempo en redes sociales, sino también en ofrecer alternativas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes, fomentando actividades que estimulen la interacción física y social en lugar de la virtual.

Mientras que la mayoría de los estudiantes parece tener un uso saludable de las redes sociales, el porcentaje que muestra un uso moderado, alto o excesivo plantea un reto que la universidad debe abordar para evitar que este comportamiento se convierta en un problema más profundo.



Variable 2: Insatisfacción corporal

Tabla 12

Presencia de insatisfacción corporal de los estudiantes

Baremación	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja insatisfacción corporal	123	61.50
Baja insatisfacción corporal	35	17.50
Moderada insatisfacción corporal	30	15.00
Alta insatisfacción corporal	11	5.50
Muy alta insatisfacción corporal	1	0.50
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Como se observa, al evaluar la insatisfacción corporal en los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 61,50% mostró tener muy baja insatisfacción corporal, el 17,5% mostró tener baja insatisfacción, el 15% mostró tener moderada insatisfacción, el 5,5% mostró tener alta insatisfacción y el 0,5% mostró tener muy alta insatisfacción corporal.

En primer lugar, es alentador observar que una mayoría significativa de los encuestados (61,5%) reporta tener muy baja insatisfacción corporal. Esto sugiere que estos estudiantes, en general, tienen una percepción positiva de sus cuerpos, lo cual es fundamental para su bienestar emocional y su desempeño académico. La baja insatisfacción corporal puede estar vinculada a un estilo de vida activo y saludable, característico de los estudiantes de educación física, así como a una cultura académica que podría estar promoviendo una imagen corporal positiva. Este hallazgo destaca la importancia de continuar fomentando un entorno



educativo que valore la diversidad corporal y promueva hábitos de vida saludables.

Por otro lado, un 17,5% de los estudiantes muestra tener baja insatisfacción corporal. Aunque no es un grupo mayoritario, sigue siendo significativo y sugiere que, aunque estos estudiantes pueden tener algunos problemas con la percepción de su cuerpo, estos problemas no son tan graves como para afectar severamente su bienestar. Sin embargo, es crucial no subestimar este grupo, ya que la baja insatisfacción corporal puede ser una señal de problemas subyacentes que, si no se abordan, podrían evolucionar hacia niveles más altos de insatisfacción.

El 15% de los estudiantes que reporta tener moderada insatisfacción corporal representa un grupo que requiere atención especial. La insatisfacción corporal moderada puede llevar a comportamientos perjudiciales como dietas extremas, ejercicio excesivo y, en algunos casos, desórdenes alimenticios. Además, este nivel de insatisfacción puede afectar negativamente la autoestima y la salud mental de los estudiantes, impactando su rendimiento académico y su calidad de vida en general. Es esencial que la universidad desarrolle programas de apoyo psicológico y talleres sobre imagen corporal y autoestima para ayudar a estos estudiantes a manejar y mejorar su percepción corporal.

El hecho de que un 5,5% de los encuestados tenga alta insatisfacción corporal es preocupante, ya que indica un nivel de malestar significativo con su imagen corporal. Estos estudiantes son particularmente vulnerables a desarrollar problemas graves de salud mental y física. La alta insatisfacción corporal está frecuentemente asociada con trastornos alimentarios, depresión y ansiedad. Es imperativo que la universidad implemente intervenciones específicas para estos

estudiantes, tales como consejería psicológica individual, grupos de apoyo y programas educativos que promuevan la aceptación corporal y la salud integral.

Finalmente, aunque el 0,5% de los estudiantes que reporta tener muy alta insatisfacción corporal representa una pequeña fracción del total, este grupo está en un riesgo crítico. La muy alta insatisfacción corporal puede tener consecuencias devastadoras para la salud mental y física, y requiere una intervención inmediata y comprensiva. La universidad debe asegurar que estos estudiantes tengan acceso a recursos de salud mental adecuados y que se les brinde el apoyo necesario para superar sus problemas de imagen corporal.

Tabla 13

Preocupación por la imagen y el peso de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja preocupación por imagen-peso	110	55.00
Baja preocupación por imagen-peso	41	20.50
Moderada preocupación por imagen-peso	33	16.50
Alta preocupación por imagen-peso	14	7.00
Muy alta preocupación por imagen-peso	2	1.00
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Como se observa, al evaluar la preocupación por la imagen y el peso de los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 55% mostró tener muy baja preocupación por la imagen y el peso; el 20,5% mostró tener baja preocupación; el 16,5% mostró tener moderada preocupación; el 7% mostró tener alta preocupación y el 1% mostró tener muy alta preocupación por su imagen y peso.



El hecho de que el 55% de los encuestados mostró tener una muy baja preocupación por su imagen y peso es un indicio positivo de que la mayoría de los estudiantes no experimenta niveles elevados de ansiedad o insatisfacción relacionados con su apariencia física. Esto sugiere que estos estudiantes podrían tener una relación más saludable con su cuerpo, lo cual es fundamental en una profesión orientada al bienestar físico. Es posible que estos estudiantes prioricen la funcionalidad y la salud sobre los estándares estéticos, lo cual podría estar vinculado a la educación que reciben sobre el cuidado del cuerpo a través del ejercicio y la nutrición. Este grupo también podría estar menos influenciado por las presiones sociales o los ideales de belleza promovidos en redes sociales y medios de comunicación.

Sin embargo, es necesario prestar atención al 16,5% de estudiantes que expresó tener una preocupación moderada por su imagen y peso. Aunque este grupo no parece estar excesivamente preocupado, su preocupación no debe ser subestimada, ya que podrían estar expuestos a influencias externas que fomenten una visión menos saludable de la imagen corporal. En este contexto, la universidad debería considerar la implementación de programas educativos que promuevan la aceptación corporal y el bienestar emocional, para asegurar que estos estudiantes no desarrollen conductas problemáticas en torno a su imagen, como dietas restrictivas o un ejercicio físico excesivo.

El 7% de estudiantes con alta preocupación y el 1% con muy alta preocupación presentan implicancias más preocupantes. Aunque estos porcentajes no son grandes, representan un grupo de estudiantes que podría estar enfrentando problemas significativos relacionados con la insatisfacción corporal, los cuales pueden derivar en trastornos alimentarios o en comportamientos obsesivos hacia



el ejercicio o la dieta. Este nivel de preocupación por la imagen y el peso, en un entorno orientado al deporte y la actividad física, podría ser un indicio de que algunos estudiantes están interiorizando normas y expectativas estéticas excesivamente rígidas o inalcanzables. La alta preocupación por la imagen en este grupo podría llevar a un deterioro de su salud mental y física, lo que afectaría tanto su bienestar personal como su rendimiento académico y deportivo.

A nivel institucional, estos resultados sugieren la necesidad de crear un espacio seguro donde los estudiantes puedan discutir sus preocupaciones sobre la imagen corporal sin sentir la presión de cumplir con estándares externos. La universidad podría ofrecer talleres de concienciación sobre la imagen corporal y la autoestima, así como apoyo psicológico para aquellos estudiantes que muestren señales de estar luchando con su percepción corporal. Además, sería beneficioso promover una visión más holística del cuerpo, enfocada no solo en su apariencia, sino también en su funcionalidad y capacidad, lo cual podría contribuir a reducir los niveles de ansiedad y presión entre los estudiantes más preocupados.

Finalmente, estos resultados también abren la puerta a futuras investigaciones sobre los factores que influyen en la preocupación por la imagen y el peso en esta población específica. Aspectos como el impacto de las redes sociales, las presiones culturales o las expectativas profesionales dentro del campo de la educación física podrían estar desempeñando un papel crucial en la manera en que los estudiantes perciben su cuerpo. Profundizar en estos factores permitiría diseñar intervenciones más efectivas y específicas para promover una relación saludable con el cuerpo en este grupo de estudiantes.

Tabla 14

Insatisfacción producida por el propio cuerpo de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja insatisfacción por el propio cuerpo	133	66.50
Baja insatisfacción por el propio cuerpo	25	12.50
Moderada insatisfacción por el propio cuerpo	31	15.50
Alta insatisfacción por el propio cuerpo	9	4.50
Muy alta insatisfacción por el propio cuerpo	2	1.00
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Como se observa, al evaluar la insatisfacción producida por el propio cuerpo de los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 66,5% mostró tener muy baja insatisfacción por su propio cuerpo; el 12,5% mostró tener baja insatisfacción; el 15,5% mostró tener moderada insatisfacción; el 4,5% mostró tener alta insatisfacción y e 11% mostró tener muy alta insatisfacción por su propio cuerpo.

El hecho de que el 66,5% de los encuestados mostró una muy baja insatisfacción corporal es un hallazgo positivo. Este resultado sugiere que una amplia mayoría de los estudiantes parece tener una relación saludable con su cuerpo, lo que podría estar relacionado con la educación que reciben sobre la importancia del bienestar físico, la nutrición y el ejercicio en su formación profesional. Es probable que estos estudiantes perciban su cuerpo desde una perspectiva funcional, valorando más su capacidad física que su apariencia, lo que es clave en una carrera orientada al deporte. La baja insatisfacción corporal también puede estar relacionada con la autoestima y la autoconfianza, factores que contribuyen al bienestar general.



Sin embargo, es necesario destacar la presencia de un 15,5% de estudiantes que mostró una insatisfacción moderada con su propio cuerpo. Este porcentaje espaciado indica que una parte significativa de la población estudiantil experimenta cierta disconformidad con su imagen corporal, lo que podría influir negativamente en su bienestar emocional. Este grupo podría estar sometido a presiones externas, como los estándares de belleza promovidos en los medios o en las redes sociales, o podría sentir expectativas elevadas respecto a su apariencia física debido a la naturaleza de su campo de estudio. Es crucial abordar esta insatisfacción moderada antes de que se convierta en un problema mayor, mediante programas de apoyo y concienciación que ayuden a los estudiantes a desarrollar una imagen corporal más saludable y realista.

Los datos más preocupantes provienen del 4,5% de estudiantes con alta insatisfacción y del 1% con muy alta insatisfacción corporal. Aunque estos porcentajes son relativamente bajos, representan a un grupo de estudiantes que probablemente enfrenta dificultades emocionales más severas relacionadas con su percepción corporal. La alta insatisfacción por el propio cuerpo ha sido vinculada con trastornos de la alimentación, baja autoestima y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Este grupo está en riesgo de desarrollar conductas no saludables, como dietas extremas o ejercicio compulsivo, lo que puede llevar a un deterioro físico y mental.

A nivel institucional, estos resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias que promuevan una mayor aceptación y apreciación del cuerpo en todas sus formas. La universidad podría desarrollar talleres enfocados en la imagen corporal positiva y ofrecer apoyo psicológico a los estudiantes que muestren signos de insatisfacción corporal elevada. Es importante también que se

fomente una cultura donde el cuerpo sea valorado por su capacidad y salud, en lugar de por su apariencia estética. En este sentido, la educación en habilidades de autorregulación emocional y la promoción del bienestar integral pueden desempeñar un papel crucial.

Además, sería interesante explorar las razones subyacentes de la insatisfacción corporal en esta población específica. Factores como la influencia de las redes sociales, la presión de los compañeros o las expectativas profesionales en el ámbito del deporte podrían estar influyendo en la percepción corporal de los estudiantes. Comprender mejor estos factores permitiría a la universidad diseñar intervenciones más específicas y efectivas para abordar las causas de la insatisfacción corporal.

Tabla 15

Desvalorización por la apariencia física de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja auto desvalorización por apariencia	128	64.00
Baja auto desvalorización por apariencia	32	16.00
Moderada auto desvalorización por apariencia	22	11.00
Alta auto desvalorización por apariencia	15	7.50
Muy alta auto desvalorización por apariencia	3	1.50
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Como se observa, al evaluar la desvalorización por la apariencia física de los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 64% mostró tener muy baja auto desvalorización por su apariencia física, el 16% mostró tener una baja auto desvalorización; el 11% mostró tener una moderada auto desvalorización; el 7,5% mostró tener una alta



auto desvalorización y el 1,5% mostró tener una muy alta auto desvalorización por su apariencia física.

El hecho de que el 64% de los encuestados mostró una muy baja auto desvalorización por su apariencia física es un indicio altamente positivo. Este resultado sugiere que la mayoría de los estudiantes parece tener una visión positiva o neutra de su apariencia, lo que probablemente contribuye a un nivel elevado de autoestima y bienestar emocional. En una carrera enfocada en el deporte y la educación física, donde el cuerpo juega un papel central, tener una baja auto desvalorización por la apariencia es fundamental para desarrollar una relación saludable con el propio cuerpo. Estos estudiantes probablemente valoran más la funcionalidad y el rendimiento físico que los ideales estéticos, lo cual puede estar relacionado con la formación que reciben sobre salud y ejercicio.

Por otro lado, el 16% de estudiantes que presenta baja auto desvalorización también es una cifra alentadora, ya que sugiere que, aunque estos estudiantes experimenten alguna insatisfacción leve, no es lo suficientemente significativa como para afectar gravemente su bienestar. Sin embargo, es esencial monitorear a este grupo, ya que la auto desvalorización, si no se gestiona adecuadamente, puede aumentar con el tiempo debido a factores como la presión social, las expectativas académicas y los ideales de belleza en los medios. En este sentido, programas preventivos enfocados en el desarrollo de la autoestima y la aceptación corporal podrían ser útiles para asegurar que este grupo mantenga una percepción equilibrada de su cuerpo.

La preocupación aumenta cuando observamos que el 11% de los estudiantes mostró una moderada auto desvalorización por su apariencia física.



Aunque no se encuentra en una situación crítica, este grupo requiere atención especial, ya que puede estar más vulnerable a las influencias negativas sobre la imagen corporal. Los estudiantes con moderada auto desvalorización pueden ser más susceptibles a experimentar estrés, ansiedad o baja autoestima, lo que podría afectar su rendimiento académico y social. En el contexto de una carrera física, este nivel de insatisfacción corporal podría llevar a comportamientos poco saludables, como el uso excesivo del ejercicio físico para tratar de compensar su percepción negativa.

El 7,5% de estudiantes con alta auto desvalorización y el 1,5% con muy alta auto desvalorización son los grupos que presentan las implicancias más preocupantes. Estos porcentajes indican la presencia de un número de estudiantes que podrían estar enfrentando serios desafíos emocionales y psicológicos relacionados con su apariencia física. La alta auto desvalorización suele estar asociada con problemas de autoestima, y, en casos más graves, con trastornos alimentarios, depresión y ansiedad. Estos estudiantes podrían estar experimentando una presión considerable por cumplir con ciertos estándares estéticos, lo que podría influir en su bienestar físico y mental. Este grupo requeriría apoyo psicológico y asesoramiento especializado para abordar de manera efectiva las causas subyacentes de su desvalorización.

A nivel institucional, estos resultados subrayan la importancia de establecer programas que promuevan una imagen corporal positiva y saludable en la comunidad estudiantil. La universidad podría desarrollar estrategias educativas y de sensibilización para combatir los estereotipos de belleza y enfatizar la importancia del bienestar integral. Además, sería beneficioso ofrecer recursos de apoyo emocional y psicológico a los estudiantes que muestran señales de auto

desvalorización elevada. Un enfoque preventivo y terapéutico ayudaría a mitigar las consecuencias negativas de la insatisfacción corporal en los estudiantes que presentan altos niveles de auto desvalorización.

Tabla 16

Comportamientos inadecuados de control del peso en los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocos comportamientos inadecuados	138	69.00
Pocos comportamientos inadecuados	27	13.50
Moderados comportamientos inadecuados	25	12.50
Muchos comportamientos inadecuados	9	4.50
Excesivos comportamientos inadecuados	1	0.50
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Como se observa, al evaluar los comportamientos inadecuados de control de peso en los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de 200 encuestados, el 69% mostró tener muy pocos comportamientos inadecuados de control de peso; el 13,5% mostró tener pocos comportamientos inadecuados; el 12,5% mostró tener moderados comportamientos inadecuados; el 4,5% mostró tener muchos comportamientos inadecuados y el 0,5% mostró tener excesivos comportamientos inadecuados.

El dato más significativo es que el 69% de los encuestados mostró tener muy pocos comportamientos inadecuados de control de peso. Este grupo mayoritario parece estar manejando su peso de manera saludable y probablemente está influenciado por la educación que reciben sobre el bienestar físico y la nutrición. En el ámbito de la educación física, donde se promueve una vida activa y una alimentación equilibrada, es alentador ver que una mayoría significativa de



los estudiantes no recurre a prácticas nocivas para controlar su peso, lo que sugiere una comprensión adecuada de la salud integral.

El 13,5% de estudiantes que presenta pocos comportamientos inadecuados también es un hallazgo positivo en general, pero no debe subestimarse. Aunque este grupo no parece estar en una situación crítica, es posible que estos estudiantes recurran ocasionalmente a métodos no recomendados para el control de peso, como dietas restrictivas o la omisión de comidas. Este tipo de comportamientos puede ser indicativo de una influencia externa, como las presiones sociales o estéticas, y es importante que la universidad siga promoviendo mensajes sobre la importancia de un enfoque equilibrado y seguro para el manejo del peso.

Por otro lado, el 12,5% que mostró comportamientos moderados de control inadecuado de peso requiere una intervención más directa. Este grupo podría estar participando en prácticas que pueden dañar su salud física a largo plazo, como el uso de productos para perder peso sin supervisión, regímenes alimenticios extremos o el ejercicio en exceso. Dado el enfoque de estos estudiantes en la educación física, donde el cuerpo es una herramienta esencial, este grupo puede sentir una presión más fuerte para cumplir con ciertos estándares estéticos o de rendimiento. Estas prácticas pueden afectar tanto su salud física como mental, provocando una relación no saludable con su propio cuerpo y sus capacidades.

El 4,5% de estudiantes que muestra muchos comportamientos inadecuados y el 0,5% que presenta excesivos comportamientos inadecuados son las cifras más preocupantes. Aunque estas cifras son relativamente pequeñas, representan a estudiantes que probablemente están poniendo en riesgo su bienestar de manera significativa. Los comportamientos inadecuados de control de peso, como el uso

de laxantes, la restricción extrema de alimentos o el ejercicio compulsivo, están fuertemente asociados con trastornos alimentarios y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Este grupo requiere atención urgente y apoyo psicológico para abordar las causas subyacentes de estos comportamientos y proporcionar intervenciones adecuadas que promuevan un enfoque más saludable y sostenible del control de peso.

A nivel institucional, los resultados subrayan la necesidad de implementar programas de prevención y apoyo relacionados con el manejo saludable del peso y la imagen corporal. La universidad podría desarrollar talleres educativos sobre nutrición equilibrada, los riesgos de los métodos inadecuados de control de peso y la importancia de una relación positiva con el cuerpo. Además, es fundamental ofrecer servicios de apoyo emocional y psicológico para aquellos estudiantes que muestren signos de estar luchando con su relación con el peso y la imagen corporal.

Tabla 17

Percepción corporal negativa de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Muy baja percepción corporal negativa	53	26.50
Baja percepción corporal negativa	71	35.50
Moderada percepción corporal negativa	40	20.00
Alta percepción corporal negativa	29	14.50
Muy alta percepción corporal negativa	7	3.50
Total	200	100.00

Nota: Obtenido del cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Como se observa, al evaluar la percepción corporal negativa de los estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, se puede evidenciar que, del total de



200 encuestados, el 26,5% mostró tener muy baja percepción corporal negativa; el 35,5% mostró tener una baja percepción corporal negativa; el 20% mostró una moderada percepción corporal negativa; el 14,5% mostró tener una alta percepción corporal negativa y el 3,5% mostró tener una muy alta percepción corporal negativa.

El 26,5% de los estudiantes que presenta una muy baja percepción corporal negativa es un hallazgo alentador. Este grupo probablemente mantiene una relación positiva con su cuerpo, lo que sugiere una adecuada valoración de sus capacidades físicas y una menor influencia de los estándares estéticos impuestos por la sociedad. En un contexto donde el rendimiento físico es esencial, estos estudiantes parecen centrarse más en la funcionalidad de su cuerpo que en las expectativas estéticas, lo que contribuye a una mayor autoestima y bienestar psicológico. Este dato también sugiere que la educación recibida en cuanto a salud física, ejercicio y nutrición podría estar impactando positivamente en su percepción corporal.

El 35,5% de estudiantes con baja percepción corporal negativa también es un dato positivo, pero merece seguimiento. Aunque no tienen una percepción predominantemente negativa, estos estudiantes podrían verse influenciados por factores externos como la presión de los compañeros, los medios de comunicación o incluso las expectativas dentro de su propia disciplina académica. Este grupo está en riesgo de desarrollar problemas de insatisfacción corporal si no se interviene adecuadamente. La universidad podría beneficiarse de implementar programas que promuevan la aceptación del cuerpo en todas sus formas y que refuercen la idea de que la salud y la funcionalidad física son más importantes que la apariencia.



Sin embargo, el 20% que muestra una percepción corporal negativa moderada es un grupo que debe ser observado con mayor atención. La insatisfacción moderada con el cuerpo puede tener implicancias psicológicas y emocionales importantes, afectando la autoestima y el bienestar general. En un ambiente donde se valora el cuerpo como instrumento de rendimiento físico, estos estudiantes podrían sentirse presionados para cumplir con estándares irreales, lo que puede llevar a comportamientos no saludables, como dietas extremas o sobreentrenamiento. Este grupo necesita apoyo y orientación para cultivar una relación más equilibrada y realista con su cuerpo.

Los datos más preocupantes provienen del 14,5% de estudiantes con una alta percepción corporal negativa y el 3,5% con una muy alta percepción negativa. Aunque estos porcentajes son relativamente pequeños, representan un grupo que probablemente está lidiando con altos niveles de insatisfacción y descontento con su apariencia física. La percepción corporal negativa en estos niveles está fuertemente relacionada con problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión, y en algunos casos, trastornos alimentarios. Este grupo también podría estar en riesgo de desarrollar conductas peligrosas de control de peso o ejercicio compulsivo, en un intento por mejorar su apariencia física.

A nivel institucional, estos resultados sugieren la necesidad de crear un entorno que fomente la aceptación corporal y reduzca la presión estética entre los estudiantes. La universidad podría implementar estrategias de concientización y apoyo que ayuden a los estudiantes a comprender la importancia del bienestar físico y emocional, más allá de la apariencia. Talleres sobre imagen corporal positiva, asesoramiento psicológico y programas de apoyo emocional serían

herramientas clave para prevenir que las percepciones corporales negativas escalen a niveles más peligrosos.

4.1.2. Estadística inferencial

Para el análisis inferencial, se determinó previamente el coeficiente de correlación más adecuado según los datos procesados en el estudio, tal es así que fue necesario emplear la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, dado que la muestra es superior a 50 elementos, tal como se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 18

Prueba de normalidad de datos en el estudio

	Estadístico	gl	Sig.
Uso de las redes sociales	,084	200	,002
Insatisfacción corporal	,151	200	,000

Nota: Procesado estadísticamente con el programa SPSS V.23

Según la regla de decisión estadística se tiene que si:

Sig $\geq 0,05$; entonces, se debe emplear una prueba de correlación paramétrica

Sig $< 0,05$; entonces, se debe emplear una prueba de correlación no paramétrica

De esta manera, se determinó que tanto los datos de uso de las redes sociales como de la insatisfacción corporal arrojaron una significancia Sig $< 0,05$; por tanto, se optó por utilizar una prueba de correlación no paramétrica, en este caso, se optó por emplear la prueba de correlación de Spearman.



Según esta prueba, es necesario que para que la relación estadística sea significativa cumpla con la siguiente regla de decisión:

Si $Sig \geq 0,05$; entonces. se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Si $Sig < 0,05$; entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Además, para la interpretación de resultados, se empleó la siguiente escala de correlación a partir de lo planteado por Hernández y Mendoza (2018).

Tabla 19

Escala de correlación de Spearman

VALOR	SIGNIFICADO
-1.00	Correlación negativa perfecta
-0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.75	Correlación negativa considerable
-0.50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil
-0.10	Correlación negativa muy débil
0.00	No existe correlación
0.10	Correlación positiva muy débil
0.25	Correlación positiva débil
0.50	Correlación positiva media
0.75	Correlación positiva considerable
0.90	Correlación positiva muy fuerte
1.00	Correlación positiva perfecta

Nota: Propuesta por Hernández y Mendoza (2018).

Prueba de hipótesis específica 1

H0: No existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, no aumentará la preocupación por imagen-peso en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Ha: Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la preocupación por imagen-peso en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Tabla 20

Correlación entre el uso de las redes sociales y la preocupación por imagen-peso en los estudiantes

			Uso de las redes sociales	Preocupación por imagen- peso
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,378**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
Preocupaci ón por imagen- peso	Preocupaci ón por imagen- peso	Coefficiente de correlación	,378**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Nota: Procesado estadísticamente con el programa SPSS V.23

Como se observa, se obtuvo una significancia Sig., de 0,000; el cual es menor a 0,05; en la misma medida, se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,378, correspondiente a una correlación positiva media. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; en consecuencia, es posible afirmar que existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la preocupación por imagen-peso en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



Los resultados sugieren la necesidad de diseñar programas de intervención específicos que aborden la relación entre el uso de redes sociales y la preocupación por la imagen corporal. Estos programas podrían incluir talleres de educación sobre el uso saludable de redes sociales, sesiones de concienciación sobre la distorsión de la imagen corporal y estrategias para mejorar la autoestima y la autoaceptación.

Es fundamental fomentar un uso responsable y moderado de las redes sociales entre los estudiantes. Las campañas de sensibilización y la implementación de políticas que promuevan el equilibrio entre la vida digital y la vida real pueden ser efectivas. Esto podría incluir la promoción de actividades extracurriculares y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico para evaluar la información y las imágenes que se consumen en las redes sociales.

La correlación positiva media destaca la importancia de proporcionar acceso a servicios de apoyo psicológico y asesoramiento para los estudiantes que muestran altos niveles de preocupación por su imagen corporal. La integración de psicólogos y consejeros en la universidad, con programas específicos para tratar la insatisfacción corporal y la ansiedad relacionada con el cuerpo, podría ser beneficiosa.

Estos hallazgos abren la puerta a futuras investigaciones que exploren más a fondo los mecanismos detrás de esta correlación. Estudiar cómo diferentes tipos de uso de redes sociales (como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y la interacción social en línea) afectan la preocupación por la imagen corporal puede proporcionar información valiosa para desarrollar estrategias más efectivas.



La universidad puede considerar la incorporación de contenidos relacionados con la salud mental y el bienestar corporal en el currículo de Educación Física y otras disciplinas relevantes. Además, la implementación de políticas que promuevan un entorno académico y social inclusivo y de apoyo puede ayudar a mitigar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales.

En definitiva, el resultado obtenido tiene importantes implicancias para la comprensión de cómo el uso de redes sociales influye en la preocupación por la imagen-peso entre los estudiantes universitarios de Educación Física. Estos hallazgos no solo confirman la existencia de una correlación positiva media, sino que también destacan la necesidad de intervenciones dirigidas y el desarrollo de políticas y programas de apoyo para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes. La universidad y la comunidad académica deben tomar medidas proactivas para abordar este desafío, promoviendo un ambiente que favorezca la autoaceptación y el bienestar integral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 2

H0: No existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, no aumentará la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Ha: Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Tabla 21

Correlación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción producida por el propio cuerpo de los estudiantes

			Uso de las redes sociales	Insatisfacción producida por el propio cuerpo
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,402**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Insatisfacción producida por el propio cuerpo	Coefficiente de correlación	,402**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Nota: Procesado estadísticamente con el programa SPSS V.23

Como se observa, se obtuvo una significancia Sig., de 0,000; el cual es menor a 0,05; en la misma medida, se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,402, correspondiente a una correlación positiva media. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; en consecuencia, es posible afirmar que existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



Los resultados sugieren la necesidad de desarrollar programas de intervención específicos que aborden la relación entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal. Estos programas pueden incluir talleres sobre el uso saludable de redes sociales, sesiones de concienciación sobre la imagen corporal y estrategias para mejorar la autoestima y la autoaceptación. Es fundamental educar a los estudiantes sobre los efectos potencialmente negativos de la comparación social en línea y promover un uso consciente y equilibrado de las redes sociales.

Es esencial fomentar un uso responsable y moderado de las redes sociales entre los estudiantes. Las campañas de sensibilización sobre el impacto de las redes sociales en la imagen corporal y el bienestar mental pueden ser efectivas. Además, la implementación de políticas que promuevan el equilibrio entre la vida digital y la vida real puede ayudar a mitigar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales.

La correlación positiva media destaca la importancia de proporcionar acceso a servicios de apoyo psicológico y asesoramiento para los estudiantes que muestran altos niveles de insatisfacción corporal. La integración de psicólogos y consejeros en la universidad, con programas específicos para tratar la insatisfacción corporal y la ansiedad relacionada con el cuerpo, puede ser beneficiosa. El apoyo psicológico puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una percepción más positiva y realista de su cuerpo.

Estos hallazgos abren la puerta a futuras investigaciones que exploren más a fondo los mecanismos detrás de esta correlación. Es importante estudiar cómo diferentes tipos de uso de redes sociales (por ejemplo, la frecuencia de uso, el tipo



de contenido consumido y la interacción social en línea) afectan la insatisfacción corporal. Además, explorar la influencia de variables moderadoras como el género, la edad y la autoestima puede proporcionar una comprensión más completa de esta relación.

La universidad puede considerar la incorporación de contenidos relacionados con la salud mental y el bienestar corporal en el currículo de Educación Física y otras disciplinas relevantes. La implementación de políticas institucionales que promuevan un entorno inclusivo y de apoyo es crucial para abordar la insatisfacción corporal. Fomentar una cultura académica que valore la diversidad corporal y promueva la autoaceptación puede contribuir significativamente al bienestar de los estudiantes.

En definitiva, este resultado tiene importantes implicancias para la comprensión de cómo el uso de redes sociales influye en la insatisfacción corporal entre los estudiantes universitarios de Educación Física. Estos hallazgos no solo confirman la existencia de una correlación positiva media, sino que también destacan la necesidad de intervenciones dirigidas y el desarrollo de políticas y programas de apoyo para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes. La universidad y la comunidad académica deben tomar medidas proactivas para abordar este desafío, promoviendo un ambiente que favorezca la autoaceptación y el bienestar integral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 3

H0: No existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, no aumentará la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Ha: Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Tabla 22

Correlación entre el uso de las redes sociales y desvalorización por apariencia física de los estudiantes

			Uso de las redes sociales	Desvalorización por apariencia física
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,367**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Desvalorizac ión por apariencia física	Coefficiente de correlación	,367**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Nota: Procesado estadísticamente con el programa SPSS V.23

Como se observa, se obtuvo una significancia Sig., de 0,000; el cual es menor a 0,05; en la misma medida, se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,367, correspondiente a una correlación positiva media. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; en consecuencia, es posible afirmar que existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



La evidencia de una correlación positiva media sugiere la necesidad de desarrollar programas de intervención que aborden específicamente la relación entre el uso de redes sociales y la desvalorización de la apariencia física. Estos programas podrían incluir talleres sobre el impacto de las redes sociales en la autoestima, sesiones de concienciación sobre la imagen corporal y estrategias para fomentar una autoimagen positiva. La implementación de estas intervenciones puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar la presión social y mejorar su percepción de sí mismos.

Es fundamental promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales entre los estudiantes. Las campañas de sensibilización sobre los efectos negativos de la comparación social y la publicidad engañosa en línea pueden ser efectivas. Además, la creación de espacios de discusión y apoyo donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y estrategias para manejar la desvalorización por apariencia física podría ser beneficioso. Estas iniciativas pueden ayudar a reducir la presión social y fomentar una cultura de apoyo y aceptación.

La correlación positiva media subraya la importancia de proporcionar servicios de apoyo psicológico y asesoramiento para los estudiantes que experimentan altos niveles de desvalorización por su apariencia física. La universidad debe asegurar que los estudiantes tengan acceso fácil a profesionales de la salud mental que puedan ofrecer terapia, consejería y apoyo emocional. Estos servicios pueden incluir grupos de apoyo, terapia individual y programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento para mejorar la autoestima y la resiliencia emocional.



Estos hallazgos abren la puerta a futuras investigaciones que exploren más a fondo los mecanismos detrás de esta correlación. Es crucial investigar cómo diferentes aspectos del uso de redes sociales, como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y la interacción social en línea, afectan la desvalorización por apariencia física. Además, explorar cómo variables como la personalidad, la autoestima y el apoyo social moderan esta relación puede proporcionar una comprensión más completa y ayudar a diseñar intervenciones más efectivas.

La universidad puede considerar la integración de contenidos sobre salud mental y bienestar corporal en el currículo de Educación Física y otras áreas relevantes. Es esencial desarrollar políticas institucionales que promuevan un ambiente inclusivo y de apoyo, donde la diversidad corporal sea valorada y respetada. Fomentar la creación de un campus que celebre la diversidad y promueva la autoaceptación puede ayudar a mitigar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales.

En definitiva, este resultado presenta importantes implicancias para la comprensión de cómo el uso de redes sociales influye en la desvalorización por apariencia física entre los estudiantes universitarios de Educación Física. Estos hallazgos no solo confirman la existencia de una correlación positiva media, sino que también subrayan la necesidad de intervenciones dirigidas y el desarrollo de políticas y programas de apoyo para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes. La universidad y la comunidad académica deben adoptar un enfoque proactivo para abordar este desafío, promoviendo un ambiente que favorezca la autoaceptación y el bienestar integral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 4

H0: No existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, no aumentarán los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Ha: Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentarán los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Tabla 23

Correlación entre el uso de las redes sociales y los comportamientos inadecuados de control de los estudiantes

			Uso de las redes sociales	Comportamientos inadecuados de control
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,310**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Comportami entos inadecuados de control	Coefficiente de correlación	,310**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Nota: Procesado estadísticamente con el programa SPSS V.23

Como se observa, se obtuvo una significancia Sig., de 0,000; el cual es menor a 0,05; en la misma medida, se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,310, correspondiente a una correlación positiva media. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; en consecuencia, es posible afirmar que existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentarán los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



La evidencia de una correlación positiva media sugiere la necesidad de diseñar programas de intervención dirigidos a abordar los comportamientos inadecuados de control relacionados con el uso de redes sociales. Estos programas pueden incluir talleres sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de laxantes, vómito autoinducido, dietas extremas y ejercicio excesivo. Además, es importante incorporar sesiones de educación sobre la salud mental, la autoestima y la importancia de una alimentación equilibrada y saludable.

Es esencial fomentar un uso equilibrado y consciente de las redes sociales entre los estudiantes. Las campañas de sensibilización sobre los efectos negativos de la presión social y la distorsión de la imagen corporal en las redes sociales pueden ser efectivas. Además, la implementación de políticas que promuevan el equilibrio entre la vida digital y la vida real puede ayudar a mitigar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales. La creación de espacios seguros y de apoyo donde los estudiantes puedan discutir sus experiencias y estrategias para manejar la presión social puede ser beneficioso.

La correlación positiva media destaca la importancia de garantizar que los estudiantes tengan acceso a servicios de apoyo psicológico y consejería. La universidad debe asegurar que los estudiantes puedan recibir ayuda de profesionales de la salud mental capacitados en trastornos alimentarios y comportamientos de control. Estos servicios pueden incluir terapia individual, grupos de apoyo y programas de educación sobre salud mental y bienestar físico. El apoyo psicológico puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una relación más saludable con su cuerpo y a reducir la necesidad de comportamientos de control dañinos.



Estos hallazgos abren la puerta a futuras investigaciones que exploren más a fondo los mecanismos detrás de esta correlación. Es importante investigar cómo diferentes aspectos del uso de redes sociales, como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y la interacción social en línea, afectan los comportamientos de control. Además, explorar cómo variables como la autoestima, el apoyo social y los factores culturales moderan esta relación puede proporcionar una comprensión más completa y ayudar a diseñar intervenciones más efectivas.

La universidad puede considerar la integración de contenidos sobre salud mental, bienestar corporal y el uso responsable de las redes sociales en el currículo de Educación Física y otras disciplinas relevantes. Es esencial desarrollar políticas institucionales que promuevan un entorno inclusivo y de apoyo, donde la diversidad corporal sea valorada y respetada. Fomentar la creación de un campus que celebre la diversidad y promueva la autoaceptación puede ayudar a reducir la incidencia de comportamientos de control perjudiciales y mejorar el bienestar general de los estudiantes.

Este resultado tiene importantes implicancias para la comprensión de cómo el uso de redes sociales influye en los comportamientos inadecuados de control entre los estudiantes universitarios de Educación Física. Estos hallazgos no solo confirman la existencia de una correlación positiva media, sino que también subrayan la necesidad de intervenciones dirigidas y el desarrollo de políticas y programas de apoyo para mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes. La universidad y la comunidad académica deben adoptar un enfoque proactivo para abordar este desafío, promoviendo un ambiente que favorezca la autoaceptación y el bienestar integral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis específica 5

H0: No existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, no aumentará la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Ha: Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Tabla 24

Correlación entre el uso de las redes sociales y la percepción corporal negativa de los estudiantes

			Uso de las redes sociales	Percepción corporal negativa
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,367**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Percepción corporal negativa	Coefficiente de correlación	,367**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Nota: Procesado estadísticamente con el programa SPSS V.23

Como se observa, se obtuvo una significancia Sig., de 0,000; el cual es menor a 0,05; en la misma medida, se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,367, correspondiente a una correlación positiva media. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; en consecuencia, es posible afirmar que existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



La correlación positiva media resalta la necesidad de implementar programas de intervención y educación que aborden la influencia de las redes sociales en la percepción corporal. Estos programas podrían incluir talleres sobre el impacto de las redes sociales en la imagen corporal, la promoción de una imagen positiva del cuerpo y estrategias para manejar la presión social. Es crucial educar a los estudiantes sobre cómo la exposición a estándares de belleza poco realistas en las redes sociales puede afectar su percepción corporal y bienestar.

Es esencial promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales. Las campañas de sensibilización pueden centrarse en informar a los estudiantes sobre los efectos negativos de la comparación constante con imágenes idealizadas en línea y la importancia de desarrollar una imagen corporal positiva. Además, la universidad puede considerar la implementación de políticas que fomenten un uso moderado de las redes sociales y promuevan actividades alternativas que refuercen la autoaceptación y el bienestar general.

La correlación positiva media subraya la importancia de proporcionar acceso a servicios de apoyo psicológico y consejería para los estudiantes que experimentan una percepción corporal negativa. La universidad debe asegurar que los estudiantes tengan acceso a profesionales de la salud mental capacitados en temas de imagen corporal y autoestima. Los servicios pueden incluir terapia individual, grupos de apoyo y programas educativos para ayudar a los estudiantes a desarrollar una relación más saludable con su cuerpo.

Estos resultados abren la puerta a investigaciones adicionales que exploren en mayor profundidad los mecanismos detrás de esta correlación. Es importante investigar cómo diferentes aspectos del uso de redes sociales, como el tipo de



contenido consumido, la frecuencia de uso y la interacción en línea, afectan la percepción corporal negativa. Además, estudiar la influencia de variables individuales como la autoestima, la autoimagen y el contexto social puede proporcionar una comprensión más detallada de esta relación.

La universidad puede considerar la integración de temas relacionados con la salud mental y la imagen corporal en el currículo de Educación Física y otras áreas académicas. Además, desarrollar políticas institucionales que promuevan un entorno inclusivo y de apoyo puede ayudar a mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales. Fomentar una cultura universitaria que valore la diversidad corporal y promueva la autoaceptación puede contribuir significativamente al bienestar de los estudiantes.

Este resultado de forma concreta tiene importantes implicancias para la comprensión de cómo el uso de redes sociales afecta la percepción corporal negativa entre los estudiantes universitarios de Educación Física. La existencia de una correlación positiva media entre el uso de redes sociales y la percepción corporal negativa destaca la necesidad de intervenciones educativas, la promoción de un uso saludable de las redes sociales y el acceso a apoyo psicológico. La universidad y la comunidad académica deben adoptar un enfoque proactivo para abordar este desafío, promoviendo un ambiente que apoye la autoaceptación y el bienestar integral de los estudiantes.

Prueba de hipótesis general

H₀: No existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, no aumentará el nivel de insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

H_a: Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará el nivel de insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.

Tabla 25

Correlación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal de los estudiantes

			Uso de las redes sociales	Insatisfacción corporal
Rho de Spearman	Uso de las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,420**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Insatisfacción corporal	Coefficiente de correlación	,420**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

Nota: Procesado estadísticamente con el programa SPSS V.23

Como se observa, se obtuvo una significancia Sig., de 0,000; el cual es menor a 0,05; en la misma medida, se ha obtenido un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,420, correspondiente a una correlación positiva media. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; en consecuencia, es posible afirmar que existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará el nivel de insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.



La correlación positiva media subraya la necesidad de desarrollar e implementar programas educativos y de intervención que aborden el impacto del uso de redes sociales en la insatisfacción corporal. Estos programas podrían incluir talleres sobre el impacto de las redes sociales en la percepción del cuerpo, estrategias para promover una imagen corporal positiva y habilidades para enfrentar la presión social. Es fundamental proporcionar a los estudiantes herramientas para evaluar críticamente el contenido en redes sociales y reducir su impacto negativo.

Las universidades deben fomentar un uso equilibrado y consciente de las redes sociales. Las campañas de sensibilización pueden ayudar a informar a los estudiantes sobre los efectos perjudiciales de la exposición a estándares de belleza poco realistas y la comparación social en línea. Además, se podrían implementar políticas que promuevan la conciencia sobre el impacto del contenido digital en la imagen corporal y que incentiven el uso de redes sociales de manera responsable.

La correlación positiva media destaca la importancia de ofrecer acceso a servicios de apoyo psicológico para los estudiantes que experimentan altos niveles de insatisfacción corporal. La universidad debe garantizar que los estudiantes puedan acceder a consejeros y psicólogos capacitados en cuestiones relacionadas con la imagen corporal y la autoestima. Los servicios de apoyo podrían incluir terapia individual, grupos de apoyo, y programas de asesoramiento sobre la gestión de la insatisfacción corporal y la autoestima.

Este estudio abre la puerta a investigaciones futuras que pueden explorar en profundidad los mecanismos subyacentes de esta correlación. Es importante



investigar cómo diferentes aspectos del uso de redes sociales, como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y la interacción social en línea, influyen en la insatisfacción corporal. Además, se debería examinar el papel de variables adicionales, como el género, el contexto cultural y la autoestima, para obtener una visión más completa de cómo el uso de redes sociales afecta la percepción del cuerpo.

La universidad puede considerar la incorporación de contenidos sobre salud mental y bienestar corporal en el currículo de Educación Física y otras áreas académicas relevantes. Además, desarrollar políticas institucionales que promuevan un ambiente inclusivo y de apoyo puede ayudar a mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales. Fomentar una cultura académica que valore la diversidad corporal y promueva la autoaceptación puede contribuir a una mayor satisfacción corporal entre los estudiantes.

En definitiva, este resultado tiene importantes implicancias para la comprensión de cómo el uso de redes sociales influye en la insatisfacción corporal entre los estudiantes universitarios de Educación Física. La evidencia de una correlación positiva media resalta la necesidad de intervenciones educativas y psicológicas, la promoción de un uso saludable de las redes sociales y el acceso a apoyo emocional. La universidad y la comunidad académica deben adoptar un enfoque proactivo para abordar este desafío, creando un entorno que apoye la autoaceptación y el bienestar integral de los estudiantes.

4.2. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el estudio con los estudiantes universitarios de Educación Física de la UNAP en 2023 muestran una serie de correlaciones positivas entre



el uso de redes sociales y varios aspectos relacionados con la insatisfacción corporal. Estos hallazgos son consistentes con varios antecedentes internacionales.

Los resultados obtenidos en el estudio coinciden con varias investigaciones internacionales que han documentado el impacto negativo de las redes sociales en la percepción corporal y el bienestar psicológico. Vergara (2020) y Jiménez (2022) han señalado que el uso excesivo de redes sociales está asociado con una mayor preocupación por la imagen corporal y problemas psicológicos relacionados.

El estudio en cuestión, con coeficientes de correlación Rho de Spearman de 0,420, 0,378, 0,402, 0,367 y 0,310, muestra correlaciones positivas medias en diversas dimensiones relacionadas con la insatisfacción corporal. Estos hallazgos corroboran las conclusiones de Vergara y Jiménez, sugiriendo que el uso de redes sociales contribuye a una mayor insatisfacción corporal, preocupación por la imagen-peso, y desvalorización de la apariencia física.

Además, Delfina (2022) y Lucciarini et al. (2021) encontraron que la edición de fotos y el contenido visual en redes sociales contribuyen a la insatisfacción corporal y a trastornos como el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC). Los resultados del estudio actual, que muestran correlaciones positivas significativas con la insatisfacción corporal, apoyan estas conclusiones, indicando que el contenido visual en las redes sociales tiene un impacto similar en la percepción corporal.

A pesar de estas concordancias, el estudio presenta discrepancias con algunos antecedentes internacionales. Por ejemplo, Camacho (2022) reportó que los usuarios de redes sociales pasan un promedio de 2 horas y 27 minutos diarios, y que esto impacta negativamente en su salud física y mental. Aunque el estudio en cuestión revela una correlación positiva entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal, no se



especifica la duración del uso de redes sociales ni su impacto directo en la salud física y mental. Esta diferencia sugiere que, mientras el impacto negativo en la percepción corporal es evidente, la duración del uso podría desempeñar un papel importante que aún requiere investigación adicional.

En el contexto nacional, los resultados del estudio se alinean con las conclusiones de Girón y Pari (2021), quienes encontraron que el uso de redes sociales influye en la dismorfia muscular y la insatisfacción corporal entre estudiantes. El coeficiente de correlación positivo de 0,420 en el estudio refuerza la idea de que las redes sociales tienen un impacto significativo en la percepción corporal y la autoimagen, respaldando las conclusiones de Girón y Pari sobre la relación entre redes sociales y dismorfia muscular.

Sin embargo, el estudio también presenta hallazgos que sugieren posibles efectos secundarios en áreas relacionadas con el rendimiento académico. Saavedra (2019) encontró que el uso excesivo de redes sociales afecta negativamente el rendimiento académico. Aunque el estudio en cuestión no aborda directamente el rendimiento académico, la insatisfacción corporal y otros problemas psicológicos identificados podrían implicar un impacto indirecto en la concentración y el desempeño académico.

Existen algunas discrepancias con otros estudios nacionales. Por ejemplo, Márquez y Uribe (2022) no encontraron una influencia significativa de Instagram en las conductas alimenticias, mientras que el estudio actual revela una correlación positiva entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal. Esto puede sugerir que, aunque Instagram no tenga un impacto directo en las conductas alimenticias, sí puede influir en otros aspectos de la percepción corporal y el bienestar psicológico, lo que merece una investigación más detallada.



Además, el estudio de Núñez y Cisneros (2019) concluyó que no existe una influencia directa entre la adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Aunque el estudio actual no aborda específicamente la procrastinación académica, los hallazgos sobre la correlación positiva entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal podrían implicar efectos secundarios en la autoeficacia académica y la motivación, que a su vez podrían estar relacionados con la procrastinación.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una correlación positiva entre el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano (UNAP) en 2023. Aunque la mayoría de los encuestados presenta niveles bajos de adicción a las redes sociales (51%) y una insatisfacción corporal generalmente baja (61,5%), los resultados inferenciales muestran un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,420 con una significancia de 0,000, lo que indica una correlación positiva media. Esto sugiere que, a mayor uso de redes sociales, también aumenta el nivel de insatisfacción corporal. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, destacando la necesidad de abordar los efectos potencialmente negativos del uso excesivo de redes sociales sobre la percepción corporal en los estudiantes.

SEGUNDA: Existe una correlación positiva entre el uso de redes sociales y la preocupación por la imagen y el peso en los estudiantes de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano (UNAP) en 2023. Aunque la mayoría de los estudiantes presenta niveles bajos tanto de adicción a las redes sociales (51%) como de preocupación por su imagen y peso (55%), los resultados inferenciales revelan un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,378 y una significancia de 0,000, indicando una correlación positiva media. Esto sugiere que un mayor uso de redes sociales está asociado con un incremento en la preocupación por la imagen y el peso. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, subrayando la necesidad de considerar el impacto del uso de redes sociales



en las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal en esta población universitaria.

TERCERA: Existe una correlación positiva media entre el uso de redes sociales y la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física de la UNAP. A pesar de que la mayoría de los estudiantes presenta niveles bajos tanto de adicción a las redes sociales (51%) como de insatisfacción corporal (66,5%), los datos inferenciales muestran un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,402 con una significancia de 0,000. Este hallazgo indica que un mayor uso de redes sociales está asociado con un incremento en la insatisfacción producida por el propio cuerpo. Ello subraya la importancia de considerar el impacto del uso de redes sociales en la percepción corporal de los estudiantes universitarios.

CUARTA: Existe una correlación positiva media entre el uso de redes sociales y la desvalorización de la apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física de la UNAP. Aunque la mayoría de los estudiantes exhibe bajos niveles de adicción a las redes sociales (51%) y una baja desvalorización de su apariencia física (64%), los resultados inferenciales indican un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,367 con una significancia de 0,000, lo que sugiere una correlación positiva media. Esto implica que un mayor uso de redes sociales está asociado con un aumento en la desvalorización de la apariencia física. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, destacando la importancia de abordar el impacto del uso de redes sociales en la percepción de la apariencia física entre los estudiantes.



QUINTA: Existe una correlación positiva media entre el uso de redes sociales y los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física de la UNAP. Aunque la mayoría de los estudiantes reporta niveles bajos tanto de adicción a las redes sociales (51%) como de comportamientos inadecuados de control de peso (69%), los resultados inferenciales revelan un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,310 con una significancia de 0,000. Esto sugiere que un mayor uso de redes sociales está asociado con un incremento en los comportamientos inadecuados de control de peso. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando que el uso intensivo de redes sociales puede estar relacionado con una mayor propensión a adoptar prácticas poco saludables para controlar el peso.

SEXTA: Existe una correlación positiva media entre el uso de redes sociales y la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física de la UNAP. Aunque una gran parte de los estudiantes muestra bajos niveles tanto de adicción a las redes sociales (51%) como de percepción corporal negativa (35,5%) los resultados inferenciales revelan un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,367 y una significancia de 0,000, lo que indica una correlación positiva media. Esto sugiere que, a mayor uso de redes sociales, se incrementa la percepción corporal negativa entre los estudiantes. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Implementar un programa de concientización y educación sobre el impacto de las redes sociales en la imagen corporal. Este programa puede incluir talleres mensuales impartidos por psicólogos y expertos en salud mental que aborden temas como la autoaceptación, la diversidad corporal y la influencia de los medios de comunicación. Además, se pueden organizar campañas en las redes sociales oficiales de la universidad que promuevan una imagen corporal positiva y realista. Es fundamental también incluir sesiones de entrenamiento para el uso consciente y crítico de las redes sociales, destacando estrategias para minimizar la exposición a contenidos que puedan generar insatisfacción corporal.

SEGUNDA: Crear un grupo de apoyo y asesoramiento específico para los estudiantes preocupados por su imagen y peso. Este grupo, coordinado por profesionales de la salud y la nutrición, ofrecería sesiones de orientación personalizada y grupal sobre hábitos saludables y manejo de la autoimagen. Además, organizar actividades deportivas y recreativas que no solo promuevan el bienestar físico, sino también la autoestima y la confianza en el propio cuerpo. Incluir recursos educativos accesibles en línea, como webinars y guías, que aborden la relación entre redes sociales y autoimagen puede ser igualmente útil.

TERCERA: Desarrollar una campaña de educación mediática dentro de la universidad, centrada en cómo el contenido de las redes sociales puede afectar la insatisfacción corporal, que incluya también charlas y seminarios con expertos en comunicación y psicología, así como la creación de materiales



didácticos (infografías, videos, artículos) que expliquen los efectos psicológicos del uso excesivo de redes sociales. Paralelamente, se debería fomentar el uso de redes sociales para propósitos educativos y de conexión social positiva, reduciendo la exposición a contenido perjudicial para la imagen corporal.

CUARTA: Establecer un programa de mentoría en el que estudiantes mayores o egresados de Educación Física actúen como mentores para los más jóvenes, enfocándose en la aceptación y valoración de la apariencia física. Estos mentores pueden recibir capacitación para brindar apoyo emocional y compartir experiencias positivas sobre la aceptación corporal. Además, organizar eventos de concienciación sobre la diversidad corporal y la autovaloración, promoviendo un ambiente universitario inclusivo y positivo.

QUINTA: Implementar talleres prácticos y charlas informativas sobre prácticas de control de peso saludables y responsables, con la participación de profesionales en nutrición, psicología y educación física. Estos talleres deben enfatizar la importancia de enfoques saludables y sostenibles para el control del peso, evitando dietas extremas o comportamientos peligrosos. Además, desarrollar una guía accesible para todos los estudiantes con consejos prácticos y recursos sobre cómo mantener un estilo de vida saludable sin recurrir a prácticas inadecuadas.

SEXTA: Crear un programa de apoyo psicológico que ofrezca sesiones regulares de terapia y asesoramiento para estudiantes que luchan con la percepción negativa de su cuerpo. Este programa debe incluir terapias cognitivas



conductuales (TCC) y grupos de apoyo que faciliten la discusión abierta sobre los desafíos relacionados con la percepción corporal. También es recomendable desarrollar una serie de recursos en línea, como artículos, videos y testimonios, que promuevan una percepción corporal positiva y brinden estrategias para gestionar la influencia negativa de las redes sociales.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, S., Ramírez, A., Saldarriaga, Y., Uribe, J., y Ruiz, N. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(1), 23-41. <https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Agudelo, G., Aignerren, M., y Ruiz, J. (2008). Diseños De Investigación Experimental Y No Experimental.
- Aleñar, L. (2023) *Uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción corporal y la distorsión de la imagen en una muestra de adolescentes*. [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/74228>
- Andrés, L. (2020). “Impacto De Las Redes Sociales En La Imagen Corporal De Adolescentes, Lima- 2020”.
- Arias, J., Covinos, M., y Cáceres, M. (2020). Formulación De Los Objetivos Específicos Desde El Alcance Correlacional En Trabajos De Investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 2, 237-247. https://doi.org/10.37811/Cl_Rcm.V4i2.73
- Baños, J. (2019). *Uso De Redes Sociales Y Sintomatología Depresiva En Estudiantes De Una Universidad Privada De Lima*, 2019.
- Basauri, M. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis. *Persona*, 26(1), 11-56. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)
- Berengüí, R., Castejón, Á., Y Torregrosa, S. (2016). Insatisfacción Corporal, Conductas De Riesgo Para Trastornos De La Conducta Alimentaria En Universitarios. *Revista Mexicana De Trastornos Alimentarios*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/J.Rmta.2016.02.004>
- Betancur, T., Y Soto, F. (2019). “Intervención De Enfermería En La Prevención De La Adicción A Las Redes Sociales En Estudiantes Del 5to Año De Secundaria I.E. Víctor Andrés Belaúnde 40035, Cerro Colorado, Arequipa 2019”.



- Buitrago, R., y Sáenz, N. (2021). Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar. *Educación y Ciencia*, (25), e12759. <https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759>
- Buse, S. (2019). La Internalización De Ideales De Belleza Y La Auto-Cosificación Del Cuerpo En Mujeres Adolescentes De Lima.
- Camacho, P., Díaz, A., y Sabariego, J. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Apuntes De Psicología*, 41(2), 117-122. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537> (Original work published 2023)
- Camacho, S. (2022). Influencia De Las Redes Sociales Y Su Impacto En La Percepción De La Imagen Corporal. Revisión Sistemática De Revisiones Sistemáticas. *J Med Internet Res* 12 (1). <https://Datareportal.Com/Reports/>
- Castrejón, C. (2018). Impacto De Las Redes Sociales Y El Marketing En La Alimentación Y La Actividad Física De Los Jóvenes En El Estado De Guanajuato.
- Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, G., y Pérez, A. (2007). Validación Del Body Shape Questionnaire (Cuestionario De La Figura Corporal) BSQ Para La Población Colombiana (Vol. 10, Número 1).
- Chen, T. (2022). El uso de las redes sociales como herramientas de marketing y su impacto en la compra en línea entre los universitarios de la ciudad china de Nanjing, 2020. *Revista Latina de Comunicación Social*, (80), 388–400. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2022-1740>
- Chuquija, R. (2022). “Uso De Las Redes Sociales Y Las Relaciones Interpersonales En Adolescentes Del 3ro, 4to Y 5to Grado De La IES. JEC. «María Auxiliadora» Puno, 2019”.
- Coaquira, L. (2020). Uso De Las Redes Sociales Y El Nivel De Logro De Competencias En El Área De Ciencias Sociales De Los Estudiantes De La Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno, 2019.
- Collantes, K., y Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De*



Ciencias Sociales Y Humanidades, 4(1), 848–860.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>

- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos Y Representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Cortez, C., Romo, G., Sagnai, J. y Mena, V. (2023). Insatisfacción corporal y las habilidades sociales en los adolescentes. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(4), 282–291. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i4.667>
- Delfina, A. (2022). Influencia Del Uso De Redes Sociales En El Desarrollo Del Trastorno Dismórfico Corporal En La Adolescencia.
- Dipré, L., Y Font, L. (2022). Asociación Del Uso De Filtros En Fotografías En Redes Sociales Con Rasgos De Dismorfia Corporal, Estudiantes De Psicología Del Sexo Femenino Entre 18-24 Años De Edad, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, Período septiembre 2021-enero 2022, Santo Domingo, República Dominicana.
- Escribens, I., Y Yrigoyen, C. (2023). Percepción De Las Adolescentes Sobre La Imagen Corporal Expuesta En Redes Sociales.
- Escurre Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91.
- Feijoo, B., Cambronero, B., Y Begoña, M. (2023). Percepción Corporal Y Frecuencia De Exposición A Publicidad En Redes Sociales De Los Adolescentes. *Profesional De La Información*, 32(3). <https://doi.org/10.3145/Epi.2023.May.18>
- Fura, E., Y Quispe, B. (2022). Influencia De Las Redes Sociales En El Rendimiento Académico En Estudiantes De La I.E. Mixta Jorge Chávez Chaparro, Cusco 2021.
- García, K., Y Malquichagua, F. (2021). Práctica De Actividad Física Y Estilos De Vida, Asociado Al Uso De Redes Sociales En Universitarios Que Reciben Clases Virtuales, 2021.



- Girón, J., Y Pari, J. (2021). Insatisfacción Corporal Y Uso De Redes Sociales Asociados A La Dismorfia Muscularen Estudiantes Universitarios.
- Guevara, G., Verdesoto, A., Y Castro, N. (2020). Metodologías De Investigación Educativa (Descriptivas, Experimentales, Participativas, Y De Investigación-Acción).
- Guevara, M., Pacheco, L., Velarde, L., Ruiz, K., Cárdenas, V., Y Gutiérrez, J. (2021). Apoyo En Redes Sociales Y Factores De Riesgo De Sobrepeso Y Obesidad En Adolescentes. *Enfermería Clínica*, 31(3), 148-155. <https://doi.org/10.1016/J.Enfcli.2020.11.007>
- Hinostroza, L., Y Pacheco, V. (2020). Insatisfacción Corporal Y Autoestima En Estudiantes Adolescentes Del Colegio José Faustino Sánchez Carrión En La Ciudad De Huancayo.
- Izquierdo-Cardenas, S. ., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., & Reyes-Bossio, M. A. (2021). Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14) . *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 112–126. <https://doi.org/10.6018/cpd.432521>
- Jacqueline, S. (2022). Inteligencia Emocional Y Uso De Redes Sociales En Estudiantes Adolescentes De Cuarto De Secundaria, Colegio Julio César Tello N° 133, Lima 2022.
- Japura, R. (2021). Hábitos Alimentarios Y La Auto percepción De La Imagen Corporal Durante La Pandemia Del Covid 19, En Estudiantes Del Quinto Grado Del Colegio Glorioso Comercio 32 Juliaca–2020.
- Jimenes Y Sedano. (2022). “Dependencia A Las Redes Sociales Y La Imagen Corporal En Estudiantes De La Carrera De Psicología De Una Universidad Privada De Los Olivos, 2021”. <https://orcid.org/0000-0002-6699-0030>
- Jiménez, M. (2022). La Influencia De Las Redes Sociales En La Imagen Corporal De Los Adolescentes.



- Jiménez, P., Jiménez, A., Y Bacardí, M. (2017). Insatisfacción Con La Imagen Corporal En Niños Y Adolescentes: Revisión Sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 479-489. <https://doi.org/10.20960/Nh.455>
- Landio, M. (2023). Riesgo De Adicción A Redes Sociales En Estudiantes De Nivel Secundario De La IE Inmaculada de Curahuasi 2021.
- Lucciarini, F., Losada, A., Y Moscardi, R. (2021). Anorexia Y Uso De Redes Sociales En Adolescentes. <https://doi.org/10.33539/Avpsicol.2021.V29n1.2348>
- Lujan, Y. (2021). Uso De Redes Sociales Y Autoeficacia Académica En Estudiantes Del Tercer Grado De Secundaria De Una Institución Educativa De Quiruvilca, 2021.
- Márquez, D., Y Uribe, R. (2022). Influencia De La Red Social Instagram En Las Conductas Alimenticias En Persona Entre 18 Y 35 Años De Edad. www.ulcb.edu.pe
- Mejía Jarrín, V. M., & Eugenio Zumbana, L. C. (2022). Insatisfacción corporal y su relación con ortorexia en personas que realizan ejercicio físico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9035-9053. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4056
- Núñez, R., Y Cisneros, B. (2019). Adicción A Redes Sociales Y Procrastinación Académica En Estudiantes Universitarios.
- Otero, A. (2018). Enfoques De Investigación.
- Palomino, A. (2018). Adaptación Del Body Shape Questionnaire (BSQ) En Jóvenes Varones Universitarios De Lima Metropolitana. <https://doi.org/10.19083/Tesis/625008>
- Patiño Zambrano, W. A., Cedeño Gilces, J. E., Sánchez Vélez, M. A., & Berruz Alvarado, S. J. (2018). Autoimagen corporal y procedimientos de cirugía plástica estética reconstructiva. *RECIMUNDO*, 2(1), 658-673. <https://doi.org/10.26820/recimundo/2.1.2018.658-673>
- Saavedra, S. (2019). Impacto Del Uso De Redes Sociales Sobre El Rendimiento Académico Universitario En El 2019.



- Salas Blas, E., Vieira Ipince, . C. M., & Manzanares Medina, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *INFORMACION PSICOLOGICA*, (123), 2–14. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1926>
- Silva, A. J. (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]. <http://hdl.handle.net/11537/12409>
- Valenciano Canet, G. (2023). La autoimagen física y social de dos grupos de estudiantes de noveno año de la educación general básica . *Revista Educación*, 47(2), 1–30. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.53847>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (18), 99–125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Varona, M., Y Hermosa, P. (2019). Percepción Y Uso De Las Redes Sociales Por Adolescentes (Vol.8).
- Vergara, L. (2020). Imagen Corporal Y Redes Sociales En Jóvenes De Sexo Femenino En Etapa De Adolescencia Temprana.
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca-Gutierrez, R., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129–143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Yupanqui, K., Y Quilla, M. (2023). Insatisfacción Con La Imagen Corporal E Identidad Institucional En Efectivos Policiales De La Provincia Del Cusco, 2022.
- Zarate, J. (2022). Las Redes Sociales Y El Rendimiento Académico En El Ceba Mateo Pumacahua, Sicuani, Cusco 2019.



ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Preguntas	Hipótesis	Objetivos	VARIABLES	Dimensiones e indicadores	Escala	Métodos
¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?	Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará el nivel de insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.	Investigar la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.	1. Uso de las redes sociales	1.1. Obsesión por las redes sociales 1.1.1. Pensamientos Persistentes 1.1.2. Interferencia en Actividades Diarias 1.1.3. Ansiedad y Estrés Relacionados 1.1.4. Comportamiento de Revisión Continua	1=nunca; 2=rara vez; 3=algunas veces; 4=casi siempre; 5=siempre	Tipo y diseño de investigación: Tipo: correlacional Diseño: transversal no experimental Población y muestra: Población: 420 estudiantes Muestra: 200 estudiantes Diseño estadístico por objetivo: Prueba de confiabilidad, prueba de normalidad y coeficiente de Spearman
¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la preocupación por imagen-peso en los estudiantes universitarios de	Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la preocupación por	Analizar la relación entre el uso de las redes sociales y la preocupación por imagen-peso en los estudiantes		1.2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales 1.2.1. Incapacidad para Regular el Tiempo		

Educación Física – UNAP 2023?	imagen-peso en los estudiantes de Educación Física – UNAP 2023.	universitarios de Educación Física – UNAP 2023.		1.2.2. Uso Inapropiado del Tiempo 1.2.3. Conflictos Interpersonales 1.2.4. Sentimientos de Culpa y Frustración 1.3. Uso excesivo de las redes sociales 1.3.1. Tiempo Dedicado a las Redes Sociales 1.3.2. Impacto en Actividades Alternativas	Diseño de prueba de hipótesis: Ha: Nivel de significancia Sig.<0.05 y Rho>0
¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?	Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.	Examinar la relación entre el uso de las redes sociales y la insatisfacción producida por el propio cuerpo en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.			

<p>¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?</p>	<p>Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.</p>	<p>Analizar la relación entre el uso de las redes sociales la desvalorización por apariencia física en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.</p>	<p>2. Insatisfacción corporal</p>	<p>1.3.3. Consecuencias para la Salud Física y Mental</p> <p>2.1. Preocupación por Imagen Peso</p> <p>2.1.1. Frecuencia de Evaluación del Peso</p> <p>2.1.2. Preocupación Diaria por el Peso.</p> <p>2.1.3. Adopción de Dietas Restrictivas</p> <p>2.2. Insatisfacción Producida por el Propio Cuerpo</p> <p>2.2.1. Autoevaluación de la Apariencia</p> <p>2.2.2. Evitación de Situaciones Sociales</p> <p>2.2.3. Disconformidad con</p>	<p>1=nunca; 2=es raro; 3=a veces; 4=a menudo; 5=siempre</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?</p>	<p>Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentarán los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.</p>	<p>Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y los comportamientos inadecuados de control en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.</p>				

<p>¿Cuál es la relación entre el uso de las redes sociales y la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023?</p>	<p>Existe una correlación positiva porque, a un mayor uso de las redes sociales, aumentará la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.</p>	<p>Física – UNAP 2023.</p>		<p>Analizar la relación entre el uso de las redes sociales y la percepción corporal negativa en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023.</p>		<p>la Imagen en el Espejo 2.3. Desvalorización por Apariencia Física 2.3.1. Autoestima Relacionada con la Apariencia 2.3.2. Sentimientos de Inadecuación 2.3.3. Percepción de Valor Personal 2.4. Comportamientos Inadecuados de Control 2.4.1. Frecuencia de Dietas Extremas 2.4.2. Uso de Laxantes y Vómito Autoinducido</p>		
---	---	----------------------------	--	---	--	--	--	--



ANEXO 2 Instrumentos de investigación

ARS

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S Rara vez RV
Casi siempre CS Nunca N
Algunas veces AV

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11..	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Los autores de este instrumento son Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el 2014

(Ecurra y Salas, 2014).



INSATISFACCION DE IMAGEN CORPORAL
Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Nos gustaría saber tu opinión respecto a tu cuerpo. Lee cada pregunta y señala con una X el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada.

		Nunca	Es raro	A veces	A menudo	Siempre
IC1	Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?					
IC2	¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?					
IC3	¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?					
IC4	¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?					
IC5	¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?					
IC6	Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?					
IC7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?					
IC8	¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?					
IC9	¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?					
IC10	¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?					
IC11	¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?					
IC12	¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?					
IC13	Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)					
IC14	¿Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?					
IC15	¿Has evitado llevar ropa que marque en tu figura?					
IC16	¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?					
IC17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?					
IC18	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?					
IC19	¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?					
IC20	¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?					
IC21	¿La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?					
IC22	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?					
IC23	¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)					
IC24	¿Te ha preocupado que la gente vea "linitas" en tu cintura?					
IC25	¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?					
IC26	¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?					
IC27	¿Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?					
IC28	¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?					
IC29	Verse reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?					
IC30	¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?					
IC31	¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?					
IC32	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?					
IC33	Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente					
IC34	¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?					

Versión adaptada a la población española, que se realizó en jóvenes universitarios de Lima

Metropolitana por Palomino Floriano, Alejandra Andrea (Palomino, 2018).

ANEXO 3. Base de datos

Base de datos de la variable Uso de las redes sociales

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24
E1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1
E2	3	3	4	4	2	1	1	2	2	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3
E3	3	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	2	4	2	2	2	2	4	2	1	2	1	1	1
E4	3	2	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	1	3	2
E5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
E6	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	3	2	1	5	2	5	4	3	4	4	4	4	4	4
E7	2	2	1	4	3	1	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
E8	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	4	1	2	1	2	2	2	3	2	1	5
E9	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5
E10	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	5	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
E11	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
E12	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2
E13	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	4
E14	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2
E15	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
E16	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2
E17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E18	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2
E19	3	2	1	3	1	1	4	1	2	3	2	3	4	3	1	2	3	2	1	1	3	1	3	2
E20	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
E21	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1
E22	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	5	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	1
E23	5	3	3	4	4	4	4	2	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	3	2	2	2	3	3
E24	5	2	4	5	3	1	2	3	4	4	2	3	4	5	3	4	3	3	2	3	4	4	4	2
E25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E26	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2



E27	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	4	2	3	3
E28	4	4	2	3	2	1	3	2	2	5	4	4	2	1	4	4	4	3	2	1	2	2	3
E29	3	1	1	3	3	1	1	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3
E30	4	3	3	4	2	1	3	4	3	4	2	4	1	2	3	4	4	2	4	3	1	2	3
E31	4	3	2	2	2	2	3	1	3	2	5	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2
E32	3	2	2	2	1	1	3	3	2	4	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2
E33	2	1	1	4	1	1	3	1	2	3	5	3	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2
E34	3	2	3	2	1	2	1	3	1	4	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3
E35	2	3	1	4	4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	1
E36	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2
E37	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
E38	2	2	1	5	2	2	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	5	2	5	5	3	2	5
E39	5	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3
E40	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1
E41	3	3	2	4	2	2	1	3	4	3	5	3	3	3	4	3	3	1	1	2	1	2	4
E42	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2
E43	3	1	1	4	1	2	1	3	2	4	1	2	4	3	1	3	4	1	3	2	3	2	4
E44	3	4	3	4	4	5	4	3	5	4	3	3	4	3	4	3	3	1	1	3	3	2	2
E45	4	4	2	2	1	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
E46	3	3	2	2	3	1	1	3	2	1	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3
E47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E48	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E49	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
E50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2
E51	2	4	3	4	2	3	1	3	5	4	1	5	3	1	2	3	3	3	2	1	2	3	2
E52	2	2	1	3	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
E53	2	3	2	5	2	2	5	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	5	3	3	1	4	2
E54	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	5	5	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
E55	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2
E56	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3
E57	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	3	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
E58	5	2	2	2	2	1	2	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



E59	4	4	2	2	1	1	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3
E60	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	5	5	2	2	1	4	2	2	2	2	3	1	3	1	1	1	5
E61	3	3	2	4	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1
E62	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
E63	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	4	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
E64	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	5	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1
E65	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
E66	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2
E67	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
E68	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E69	3	1	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1
E70	3	4	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4
E71	4	2	2	4	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
E72	5	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2
E73	3	4	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1
E74	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
E75	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2
E76	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	5	5	5	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2
E77	5	3	2	3	3	4	3	5	3	4	4	3	4	5	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	4
E78	4	3	2	3	2	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1
E79	3	3	1	5	1	1	1	2	3	3	1	4	1	1	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3
E80	3	3	2	4	4	4	3	1	4	3	4	3	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3
E81	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E82	4	3	4	4	2	2	3	1	5	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	2	2	2	2	2	3
E83	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
E84	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1
E85	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E86	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1
E87	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2
E88	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
E89	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	4	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1
E90	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

E187	3	2	2	3	1	2	1	3	4	3	2	2	2	5	3	2	3	2	4	2	2	2	4
E188	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2
E189	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3
E190	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E191	3	5	1	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3
E192	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E193	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2
E194	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	2	2
E195	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
E196	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	1	3	2	2	2	2	1	2
E197	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1
E198	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	5	3	5	3	3	3	2	4	4	3	3	4
E199	2	2	1	3	1	1	2	4	2	2	2	1	5	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1
E200	3	1	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	1

Base de datos de la variable Insatisfacción corporal

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34		
E1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
E2	3	3	3	4	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	4	
E3	5	4	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	
E4	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
E5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
E6	5	4	2	5	5	3	1	3	3	3	3	5	4	3	1	1	1	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
E7	1	1	2	4	1	3	1	1	4	3	1	3	2	4	5	4	1	2	4	3	2	4	5	3	2	4	1	1	1	1	5	3	2	1	3	2
E8	5	4	4	5	5	2	5	2	3	2	2	4	4	3	1	1	1	2	5	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	1	3	3	1	2	5	
E9	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
E10	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ANEXO 4. Evidencias fotográficas







ANEXO 5. Solicitud para aplicar el proyecto



"Año de la unidad la Paz y el Desarrollo"

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO
DE INVESTIGACIÓN

SEÑOR DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO

Yo, **Laden Zokezoke Apaza Ordoñez**, identificado con DNI 71019662, estudiante del X ciclo con código universitario 192055 de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, natural de la provincia de Carabaya del distrito de Coasa, con domicilio actual en el Jr. Cancharani con Jr. Argentina, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Qué, actualmente siendo estudiante de la Escuela Profesional de Educación Física en la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, solicito a Ud. Permiso para realizar el trabajo de investigación "El uso de las redes sociales y su relación con la insatisfacción corporal en los estudiantes universitarios de Educación Física – UNAP 2023" en su Escuela Profesional de Educación Física que usted dignamente dirige.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted se sirva a acceder a mi petición.

Puno, 20 de diciembre del 2023


Laden Zokezoke Apaza Ordoñez
DNI: 71019662



ANEXO 6. Constancia de ejecución de proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA



CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO -PUNO.

HACE CONSTAR:

Que el tesista **LADEN ZOKEZOKE APAZA ORDOÑEZ** identificado con DNI N° 71019662 estudiante de la ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO, ha realizado el trabajo de investigación "EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA -UNAP 2023"

Se expide el presente documento a solicitud de la interesada para los usos o fines que viere por conveniente.

Puno, 18 de enero del 2024.



Dr. José Damián Fuentes López
DIRECTOR E.P.E.F.



ANEXO 7. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



VRI
Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo LADEN ZOKEZOKE APAZA ORDOÑEZ,
identificado con DNI 71019662 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA
INSATISFACCIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE EDUCACIÓN FÍSICA - UNAP 2023 "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 15 de OCTUBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 8. Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional


 Universidad Nacional
del Altiplano Puno


 Vicerrectorado
de Investigación


 Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo LADEN ZOKEZUKE ADAZA OROÑES,
identificado con DNI 91019662 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA - UNAP 2023 "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 15 de OCTUBRE del 2024



 FIRMA (obligatoria)


 Huella