

Investigando la relación entre la autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio correlacional

Investigating the relationship between self-esteem, body dissatisfaction, and emotional eating in a sample of university students: A correlational study

*Edwin Gustavo Estrada-Araoz, *Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano, **Guido Raúl Larico-Uchamaco, ***Gabriela Cornejo-Valdivia, ***Yannina Mitza Arias-Huaco, ****Félix Renso Ramírez-Pulcha, **Jair Emerson Ferreyros-Yucra, *****José Octavio Ruiz-Tejada, *****Cesar Elias Roque-Guizada

*Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), **Universidad Nacional de Cañete (Perú), ***Universidad Nacional del Altiplano (Perú), ****Ministerio de Educación (Perú), *****Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle (Perú), *****Universidad Andina del Cusco (Perú)

Resumen. La educación universitaria representa una etapa importante en el desarrollo personal y académico de los estudiantes. Durante este período, los jóvenes enfrentan desafíos que pueden afectar diferentes aspectos de su vida, como la autoestima, la imagen corporal y los hábitos alimentarios. La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre la autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 297 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico a quienes se les administró la Escala de Autoestima de Rosenberg, el *Body Shape Questionnaire* (BSQ- 14) y el Cuestionario sobre Alimentación Emocional, instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas. Los hallazgos preliminares revelaron que los estudiantes presentaban un nivel moderado de autoestima y no experimentaban insatisfacción corporal; sin embargo, el nivel de alimentación emocional reportado era alto. Además, se encontró que la autoestima se correlaciona de manera inversa y significativa con la insatisfacción corporal ($r_s = -0.434, p < 0.01$) y la alimentación emocional ($r_s = -0.337, p < 0.01$). De igual manera, se observó una correlación directa y significativa entre la insatisfacción corporal y la alimentación emocional ($r_s = 0.646, p < 0.01$). Se concluyó que existe relación entre la autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Por lo tanto, se recomienda que las universidades implementen programas de intervención centrados en la educación emocional, que promuevan el desarrollo de la autoestima y una imagen corporal positiva.

Palabras clave: autoestima, imagen corporal, insatisfacción corporal, alimentación emocional, estudiantes universitarios.

Abstract. Higher education represents an important stage in the personal and academic development of students. During this period, young people face challenges that can affect various aspects of their lives, such as self-esteem, body image, and eating habits. This research aimed to determine whether there is a relationship between self-esteem, body dissatisfaction, and emotional eating in a sample of Peruvian university students. A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study was conducted. The sample consisted of 297 students selected through probabilistic sampling, who were administered the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Body Shape Questionnaire (BSQ-14), and the Emotional Eating Questionnaire, all of which have adequate psychometric properties. Preliminary findings revealed that students had a moderate level of self-esteem and did not experience body dissatisfaction; however, the reported level of emotional eating was high. Additionally, it was found that self-esteem was inversely and significantly correlated with body dissatisfaction ($r_s = -0.434, p < 0.01$) and emotional eating ($r_s = -0.337, p < 0.01$). Furthermore, a direct and significant correlation was found between body dissatisfaction and emotional eating ($r_s = 0.646, p < 0.01$). It was concluded that there is a relationship between self-esteem, body dissatisfaction, and emotional eating in a sample of Peruvian university students. Therefore, it is recommended that universities implement intervention programs focused on emotional education that promote the development of self-esteem and a positive body image.

Keywords: self-esteem, body image, body dissatisfaction, emotional eating, university students.

Fecha recepción: 22-10-24. Fecha de aceptación: 27-10-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
gestrada@unamad.edu.pe

Introducción

La educación universitaria es un período importante en la vida de los jóvenes, caracterizado por una serie de cambios y desafíos que pueden afectar significativamente su desarrollo personal (Paricahua et al., 2024). Durante esta etapa, los estudiantes se enfrentan a nuevas responsabilidades, expectativas académicas y sociales, lo que podría influir en su autoestima (De Besa & Gil, 2019). La presión por alcanzar el éxito académico, la adaptación a diversos entornos sociales y la transición hacia una mayor independencia personal son factores que pueden impactar cómo los estudiantes se perciben a sí mismos (Morales et al., 2019). En este sentido, contar con una autoestima sólida es fundamental

para afrontar los desafíos inherentes a este período de vida, permitiendo a los estudiantes gestionar de manera más efectiva las demandas de la vida universitaria (Acosta, 2023).

La autoestima es un constructo psicológico ampliamente estudiado, definido como la evaluación que una persona hace de sí misma, en términos de valor y competencia (Reitz, 2022). Según Rosenberg (1965), uno de los principales teóricos en este campo, la autoestima se refiere a un sentido general de aprobación o desaprobación de uno mismo. Esta evaluación subjetiva puede influir en diversas áreas de la vida, desde el bienestar emocional hasta el rendimiento académico y las relaciones interpersonales (Orth & Robins, 2022). Diversas teorías han abordado la formación y el desarrollo de la autoestima. La teoría de la autoestima contingente sostiene

que la autoestima de las personas depende de los éxitos o fracasos en áreas valoradas por ellas, como las relaciones, el logro académico o la apariencia física (Crocker & Wolfe, 2001). Por otro lado, la teoría humanista de Maslow (1954) sugiere que la autoestima es una necesidad básica que, una vez satisfecha, permite a las personas alcanzar el *autoconcepto* positivo y avanzar hacia la autorrealización. Además, Bandura (1997), a través de su teoría de la autoeficacia, también ofrece una contribución a la comprensión de la autoestima. Según él, el sentido de eficacia personal, o la creencia en la propia capacidad para realizar tareas, está íntimamente relacionado a la autoestima. Cuando las personas tienen confianza en sus habilidades, es más probable que mantengan una autoestima elevada.

El desarrollo y la estabilidad de la autoestima están influenciados por varios factores, tanto internos como externos. Entre los factores internos se destacan las experiencias tempranas, como el estilo de crianza, el apoyo emocional de los cuidadores, y los logros o fracasos durante la infancia (Krauss et al., 2020). En esa línea, Coopersmith (1967) postuló que los niños que reciben refuerzo positivo y apoyo emocional en su entorno familiar tienden a desarrollar una autoestima más elevada. Entre los factores externos, la cultura, el entorno social y las relaciones interpersonales desempeñan un papel relevante (Strandell, 2016). La aceptación por parte de sus pares, las expectativas sociales y los ideales de belleza, por ejemplo, pueden tener un impacto en la autoestima, especialmente durante la adolescencia y la juventud (Harter, 1999).

La autoestima adquiere relevancia durante la etapa universitaria, ya que este período supone una serie de cambios y transiciones que pueden influir significativamente en su desarrollo (De Prada et al., 2024). La transición de la vida escolar a la universitaria implica mayores demandas académicas, nuevas dinámicas sociales y un aumento en las responsabilidades personales (Duche et al., 2020). Esto puede llevar a los estudiantes a cuestionar sus capacidades y su valor personal, lo que a su vez puede impactar su autoestima (Chen et al., 2023).

Diversos estudios han demostrado que una autoestima elevada en estudiantes universitarios se asocia con una mejor adaptación tanto académica como personal, mayor satisfacción vital, una percepción positiva de sí mismos y una capacidad más efectiva para manejar el estrés y los desafíos propios de la vida universitaria (Wu et al., 2024). Por el contrario, una baja autoestima puede provocar dificultades emocionales como ansiedad y depresión, generar sentimientos de inferioridad e inseguridad, y llevar a evitar situaciones desafiantes, afectando negativamente tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico (Nguyen et al., 2019; Ratanasiripong et al., 2018). Por ello, resulta fundamental identificar y comprender los factores que influyen en la autoestima durante esta etapa de la vida, así como su impacto en otros aspectos del bienestar.

Otro aspecto que la educación universitaria podría afectar es la imagen corporal. Durante este período, los estu-

diantes están expuestos a nuevas dinámicas sociales y exigencias que pueden influir en cómo perciben su propio cuerpo (Estrada et al., 2024a). Las percepciones que los jóvenes tienen sobre su imagen corporal son importantes para su bienestar general, ya que una autopercepción positiva está asociada con una mayor autoestima y salud emocional (Merino et al., 2024). Sin embargo, cuando estas percepciones son negativas, pueden generar insatisfacción corporal.

La insatisfacción corporal se refiere a la percepción negativa que una persona tiene sobre su propio cuerpo, especialmente en relación con su tamaño, forma o peso (Alharballeh & Dodeen, 2023). Esta insatisfacción surge cuando existe una discrepancia entre la imagen corporal percibida y el ideal corporal que la persona desearía alcanzar, situación que puede estar asociada a aspectos culturales, sociales y personales (Zaccagni & Gualdi, 2023).

La insatisfacción corporal está influenciada por una serie de factores biológicos, psicológicos y socioculturales.

Factores biológicos: La constitución genética, el peso corporal y los cambios hormonales, especialmente durante la adolescencia y la juventud, pueden influir en la percepción de la imagen corporal (San Mauro et al., 2016). Las personas cuyo cuerpo no se ajusta a los ideales estéticos predominantes pueden ser más susceptibles a desarrollar insatisfacción corporal (Jiotsa et al., 2021).

Factores psicológicos: La autoestima cumple un rol importante en el desarrollo de la insatisfacción corporal (Fortes et al., 2014). Las personas con baja autoestima son más propensas a tener una percepción negativa de su cuerpo (Kapoor et al., 2022). Además, la ansiedad, el perfeccionismo y la presencia de trastornos alimentarios o del estado de ánimo, como la depresión, están fuertemente asociados con la insatisfacción corporal (Blanco et al., 2022; Paans et al., 2018).

Factores socioculturales: La influencia de los medios de comunicación, la publicidad y las redes sociales es uno de los factores más estudiados en la insatisfacción corporal (Arjona et al., 2024). Los ideales de belleza promovidos por estos medios suelen ser inalcanzables para la mayoría de las personas y tienden a reforzar estereotipos de delgadez en mujeres y musculatura en hombres (Mahon & Hevey, 2021). Las comparaciones sociales y la presión de los grupos de pares también son determinantes (Barbierik et al., 2023). Las personas que se comparan constantemente con otras en términos de apariencia física, especialmente en el entorno universitario, pueden experimentar niveles más altos de insatisfacción corporal (Coelho et al., 2023).

La insatisfacción corporal es un problema prevalente entre los estudiantes universitarios debido a la transición que implica esta etapa de la vida, donde aumentan las exigencias académicas, sociales y personales (Aparicio et al., 2019). La universidad es un entorno que expone a los jóvenes a nuevos círculos sociales, donde los ideales de belleza y las expectativas de apariencia pueden diferir de los que experimentaban anteriormente (Shen et al., 2022). En este sentido, la

presión por adaptarse a estos nuevos ideales puede incrementar la insatisfacción corporal (Bi et al., 2024).

La insatisfacción corporal tiene consecuencias significativas en la salud mental y física de las personas. Entre las consecuencias más comunes se encuentran los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón (Yang et al., 2022). Estas condiciones suelen surgir como una forma de intentar corregir la discrepancia percibida entre el cuerpo real y el idealizado. Además, la insatisfacción corporal puede llevar a conductas extremas de control del peso, como dietas restrictivas, ejercicio compulsivo o el uso de sustancias para adelgazar o aumentar la masa muscular (Freire et al., 2020). A nivel psicológico, la insatisfacción corporal está relacionada con una mayor incidencia de trastornos emocionales, como la ansiedad y la depresión (Barnes et al., 2020). Las personas que se sienten insatisfechas con su cuerpo tienden a experimentar altos niveles de angustia y malestar emocional, lo que a su vez puede afectar su desempeño en otras áreas de la vida, como las relaciones interpersonales y el rendimiento académico (Tallat et al., 2017).

Otro aspecto que caracteriza la vida universitaria, con horarios irregulares, sobrecarga de tareas y la incertidumbre sobre el futuro, es que algunos estudiantes recurren a la comida como una forma de gestionar sus emociones, lo que puede favorecer el desarrollo de hábitos alimentarios desregulados (Estrada et al., 2024b). A este mecanismo se le denomina alimentación emocional. La alimentación emocional se define como el acto de comer en respuesta a emociones, en lugar de a la necesidad fisiológica de alimento (Reichenberger et al., 2020). Este comportamiento puede surgir como una estrategia de afrontamiento para manejar sentimientos como el estrés, la ansiedad, la tristeza o la soledad (Dakanalis et al., 2023). A diferencia de la alimentación normal, que satisface necesidades biológicas, la alimentación se vincula a factores psicológicos, donde las personas buscan consuelo o distracción a través de la comida (Dol et al., 2021).

Varios estudios han documentado que las personas tienden a consumir alimentos que son altos en calorías, azúcares y grasas cuando experimentan emociones negativas (Bui et al., 2021). Este tipo de alimentación puede ofrecer una gratificación instantánea, creando una relación disfuncional entre las emociones y la comida (Ljubičić et al., 2023). Con el tiempo, esta práctica puede contribuir a patrones de comportamiento poco saludables (Fraysn et al., 2018). El contexto social y cultural también juega un papel importante en la alimentación emocional. Las normas sociales, las creencias culturales sobre la comida y la disponibilidad de ciertos tipos de alimentos pueden influir en la manera en que las personas responden emocionalmente a sus sentimientos (Chawner & Filippetti, 2024). Por ejemplo, en algunas culturas, se promueve la idea de celebrar con comida o utilizarla como medio para lidiar con la tristeza, lo que puede reforzar la alimentación emocional (Hamburg et al., 2014).

Además, la alimentación emocional a menudo está relacionada con factores como el estrés académico, especialmente entre los estudiantes universitarios, quienes pueden experimentar altos niveles de ansiedad y presión por el rendimiento académico (Chamberlin et al., 2018). Este fenómeno se ha vuelto más relevante en el contexto de la vida estudiantil, donde el acceso limitado a alimentos saludables, las largas horas de estudio y la falta de habilidades para la preparación de comidas pueden fomentar la dependencia de la comida como una herramienta para manejar emociones negativas (Grajek et al., 2022).

Las consecuencias de la alimentación emocional son diversas y pueden afectar tanto la salud física como la mental. En el ámbito físico, el consumo habitual de alimentos poco saludables puede llevar a un aumento de peso, obesidad y enfermedades relacionadas, como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos (Bemianian et al., 2020; Van Strien, 2018). Además, esta forma de alimentación puede provocar un ciclo de insatisfacción corporal y baja autoestima (Mallaram et al., 2023), ya que las personas pueden sentirse culpables o avergonzados por su comportamiento alimentario, lo que a su vez puede llevar a más episodios de alimentación emocional.

En el ámbito psicológico, la alimentación emocional puede perpetuar un ciclo de malestar emocional. Cuando las personas utilizan la comida como un medio para afrontar sus sentimientos, pueden evitar enfrentar y resolver las emociones subyacentes (Fernández et al., 2022). Esto puede llevar a una dependencia de la comida como estrategia de afrontamiento, haciendo que las personas se sientan atrapados en un ciclo vicioso que refuerza la ansiedad y la tristeza, en lugar de fomentar una regulación emocional saludable (Saintila et al., 2024).

La presente investigación se justifica en la necesidad de comprender cómo se relacionan la autoestima, la insatisfacción corporal y la alimentación emocional en estudiantes universitarios, un grupo vulnerable que enfrenta múltiples desafíos durante su formación académica y personal. La autoestima, como constructo psicológico, puede influir en la forma en que las personas perciben su cuerpo y gestionan sus emociones, lo que puede resultar en hábitos alimentarios poco saludables. Al explorar cómo estos factores se relacionan, se espera proporcionar información que no solo contribuya al ámbito académico, sino que también ofrezca herramientas para fomentar el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Además, los resultados de esta investigación pueden servir como evidencia empírica para el desarrollo de programas de intervención que aborden estas problemáticas, promoviendo una mejor calidad de vida y una salud integral entre los jóvenes.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si existe relación entre la autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

Material y método

En esta investigación se adoptó un enfoque cuantitativo, con el fin de evaluar y analizar de manera objetiva las variables mediante el uso de datos numéricos y técnicas estadísticas. El diseño del estudio fue no experimental, es decir, las variables se observaron y analizaron tal como se presentaban en su entorno natural, sin intervención o manipulación. Además, el estudio se enmarcó como correlacional y de corte transversal, ya que buscó identificar posibles relaciones entre las variables autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional en un momento específico, a partir de datos recolectados en un único punto temporal.

La población estuvo compuesta por 785 estudiantes de la carrera profesional de Educación matriculados en el ciclo 2024-II en una universidad pública peruana. De esta población, se seleccionó una muestra representativa de 258 estudiantes mediante un muestreo probabilístico, con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. En la Tabla 1 se observa que, del total de participantes, el 73.3% eran mujeres y el 26.7% eran hombres. En cuanto al grupo etario, el 55.4% tenían entre 16 y 20 años, el 33.3% tenían entre 21 y 25 años, mientras que el 11.2% tenían más de 25 años. Respecto a la especialidad, el 57.4% pertenecían a Primaria e Informática, el 27.1% a Inicial y Especial y el 15.5% a Matemática y Computación.

Tabla 1.
Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 258	%
Sexo	Hombre	69	26.7
	Mujer	189	73.3
Edad	Entre 16 y 20 años	143	55.4
	Entre 21 y 25 años	86	33.3
	Más de 25 años	29	11.2
Especialidad	Inicial y Especial	70	27.1
	Primaria e Informática	148	57.4
	Matemática y Computación	40	15.5

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos se estructuraron en el formulario de *Google Forms*. En la primera sección, se les pidió a los estudiantes que proporcionaran información sociodemográfica, la cual incluyó variables como el sexo, la edad y la especialidad.

En la segunda sección se administró la Escala de Autoestima de Rosenberg. Dicha escala es unifactorial y está compuesta por 10 afirmaciones que evalúan tanto los sentimientos de satisfacción personal como el valor que las personas se atribuyen a sí mismas. Las respuestas se registran en una escala Likert donde 0 indica *muy en desacuerdo* y 3 significa *muy de acuerdo*. Sus propiedades psicométricas fueron evaluadas en un estudio previo realizado en Perú por Robles & Padilla (2018), en el cual se demostró que el instrumento presentaba adecuados niveles de fiabilidad ($\alpha = 0.797$).

En la segunda sección se administró el *Body Shape Questionnaire* (BSQ- 14), un instrumento unifactorial que evalúa el nivel de malestar que una persona siente respecto a su apariencia física y la preocupación por la forma de su cuerpo. La versión corta del cuestionario consta de 14 ítems

en formato Likert, con opciones de respuesta que van desde *nunca* (1) hasta *siempre* (6). Los puntajes más altos indican un mayor nivel de insatisfacción corporal, reflejando mayor malestar con la propia imagen. En una investigación previa realizada en Perú, Izquierdo et al. (2021) encontraron que el cuestionario tenía una adecuada consistencia interna ($\omega = 0.962$).

En la tercera sección se aplicó el Cuestionario sobre Alimentación Emocional, el cual mide el grado en que las emociones, como la ansiedad, la tristeza, el enojo o el aburrimiento, influyen en los hábitos alimentarios de una persona. El cuestionario está conformado por 10 ítems de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta que van desde *nunca* (0) hasta *siempre* (3). En una investigación previa realizada en el contexto peruano por Saintila et al. (2024) se determinó que el cuestionario mostró una fiabilidad adecuada ($\alpha = 0.750$).

Para la recolección de datos, se empleó un proceso organizado y sistemático. Primero, se obtuvo la autorización de las autoridades universitarias para realizar el estudio. Con la aprobación, se invitó a los estudiantes a participar a través de la plataforma de mensajería *WhatsApp*. El mensaje de invitación incluía un enlace a la encuesta, una explicación clara sobre el propósito de la investigación, y las instrucciones detalladas para responder las preguntas. Una vez que se alcanzó el número de 258 participantes requeridos para la muestra, se desactivó el acceso a la encuesta.

El proceso de análisis de datos se realizó en tres fases para asegurar una evaluación precisa de los resultados. Primero, se crearon figuras para mostrar la distribución porcentual de las variables de estudio. Luego, se llevó a cabo un análisis inferencial para explorar posibles asociaciones entre la autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional y las sociodemográficas (sexo, edad y especialidad). Para esto, se utilizó la prueba de Chi-Cuadrado (X^2) y el coeficiente V de Cramer, con el fin de medir la magnitud de las asociaciones. Finalmente, se aplicaron correlaciones con el coeficiente rho de Spearman, ya que las variables no seguían una distribución normal. Se consideraron significativas las correlaciones con un p-valor menor a 0.05.

Esta investigación se realizó respetando los principios de la Declaración de Helsinki. En ese sentido, se informó a los estudiantes sobre los objetivos y la naturaleza del estudio, se obteniendo su consentimiento de forma voluntaria, y se les precisó que podían retirarse en cualquier momento. Además, se tomaron medidas estrictas para proteger la privacidad y la confidencialidad de los datos, garantizando el anonimato de los participantes y el manejo seguro de la información obtenida.

Resultados

Como se puede ver en la Figura 1, la mayoría de los participantes (60.1%) tenían un nivel moderado de autoestima, mientras que el 28.3% presentaba un nivel bajo y solo el 11.6% alcanzaba un nivel alto.

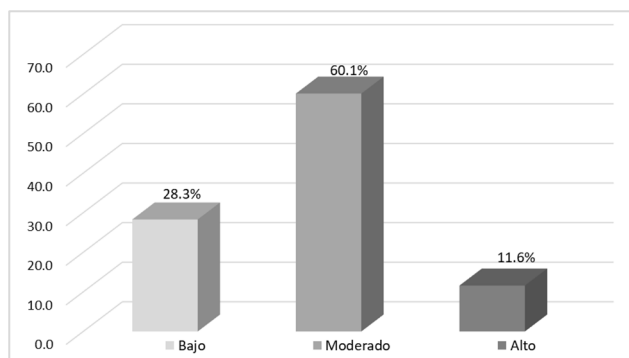


Figura 1. Distribución de porcentajes de la variable autoestima.

En la Figura 2 se observa que el 46.1% de los estudiantes no presentaba insatisfacción corporal, el 32.9% experimentaba una insatisfacción leve, el 11.6% mostraba una insatisfacción moderada y el 9.3% manifestaba una insatisfacción grave.

La Tabla 2 presenta la asociación entre la autoestima y las variables sociodemográficas, las cuales se analizaron mediante la prueba Chi-Cuadrado. Los resultados obtenidos indican que el p-valor de dicha prueba fue superior a 0.05 para todas las variables sociodemográficas analizadas, incluyendo el sexo, la edad y la especialidad. Esto sugiere que no existen asociaciones significativas entre los niveles de autoestima y estas características sociodemográficas.

En la Figura 3 se puede ver que el nivel de alimentación emocional del 45% de estudiantes era alto, del 34,1% era moderado, mientras que el 20.9% era bajo. El resultado expuesto resulta preocupante, ya que casi la mitad de estudiantes tienden a comer en respuesta a problemas como el

estrés, la ansiedad o la tristeza, en lugar de hacerlo por hambre real.

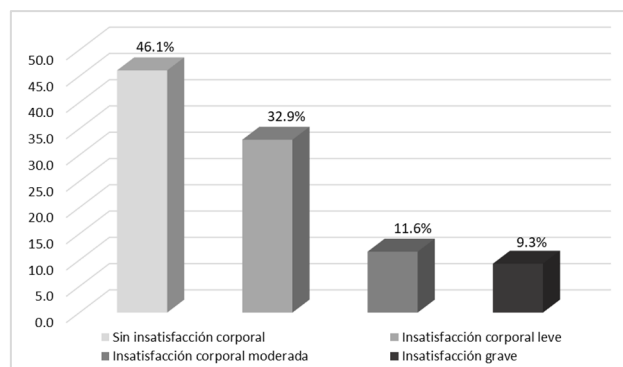


Figura 2. Distribución de porcentajes de la variable insatisfacción corporal.

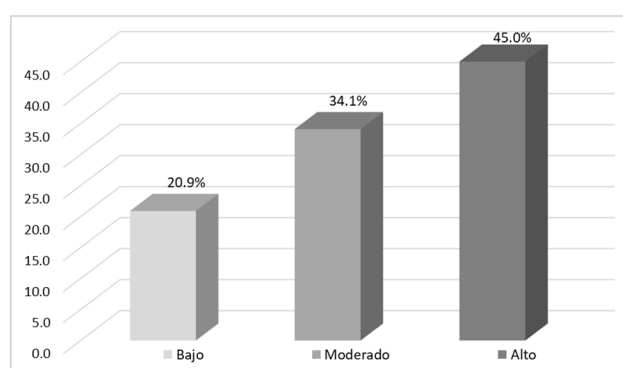


Figura 3. Distribución de porcentajes de la variable alimentación emocional.

Tabla 2.
Asociación entre la autoestima y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Autoestima			p*	V de Cramer
		Bajo	Moderado	Alto		
Sexo	Hombre	23 (33.3%)	34 (49.3%)	12 (17.4%)	p > 0.05	0.144
	Mujer	50 (26.5%)	121 (64.0%)	18 (9.5%)		
Edad	Entre 16 y 20 años	47 (32.9%)	81 (56.6%)	15 (10.5%)	p > 0.05	0.088
	Entre 21 y 25 años	20 (23.3%)	56 (65.1%)	10 (11.6%)		
	Más de 25 años	6 (20.7%)	18 (62.1%)	5 (17.2%)		
Especialidad	Inicial y Especial	15 (21.4%)	48 (68.6%)	7 (10.0%)	p > 0.05	0.108
	Primaria e Informática	46 (31.1%)	87 (58.8%)	15 (10.1%)		
	Matemática y Computación	12 (30.0%)	20 (50.0%)	8 (20.0%)		

* Prueba Chi-Cuadrado

Tabla 3.
Asociación entre la insatisfacción corporal y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Insatisfacción corporal				p*	V de Cramer
		Sin insatisfacción	Leve	Moderada	Grave		
Sexo	Hombre	38 (55.1%)	17 (24.6%)	9 (13.0%)	5 (7.2%)	p > 0.05	0.128
	Mujer	81 (42.9%)	68 (36.0%)	21 (11.1%)	19 (10.1%)		
Edad	Entre 16 y 20 años	64 (44.8%)	47 (32.9%)	17 (11.9%)	15 (10.5%)	p > 0.05	0.088
	Entre 21 y 25 años	37 (43.0%)	31 (36.0%)	11 (12.8%)	7 (8.1%)		
	Más de 25 años	18 (62.1%)	7 (24.1%)	2 (6.9%)	2 (6.9%)		
Especialidad	Inicial y Especial	32 (45.7%)	21 (30.0%)	9 (12.9%)	8 (11.4%)	p > 0.05	0.063
	Primaria e Informática	66 (44.6%)	51 (34.5%)	17 (11.5%)	14 (9.5%)		
	Matemática y Computación	21 (52.5%)	13 (32.5%)	4 (10.0%)	2 (5.0%)		

* Prueba Chi-Cuadrado

En la Tabla 3 se observa la asociación entre la insatisfacción corporal y las variables sociodemográficas, las cuales se

analizaron a través de la prueba Chi-Cuadrado. Los resultados obtenidos muestran que el p-valor de dicha prueba tam-

bién fue superior a 0.05 para todas las variables sociodemográficas analizadas. Esto indica que no existen asociaciones significativas entre los niveles de insatisfacción corporal y las variables sociodemográficas.

En la Tabla 4 se puede ver la asociación entre la alimentación emocional y las variables sociodemográficas, las cuales fueron analizadas a través de la prueba Chi-Cuadrado.

Tabla 4.
Asociación entre la alimentación emocional y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Alimentación emocional			p*	V de Cramer
		Bajo	Moderado	Alto		
Sexo	Hombre	15 (21.7%)	28 (40.6%)	26 (37.7%)	p > 0.05	0.094
	Mujer	39 (20.6%)	60 (31.7%)	90 (47.6%)		
Edad	Entre 16 y 20 años	27 (18.9%)	50 (35.0%)	66 (46.2%)	p > 0.05	0.051
	Entre 21 y 25 años	20 (23.3%)	27 (31.4%)	39 (45.3%)		
	Más de 25 años	7 (24.1%)	11 (37.9%)	11 (37.9%)		
Especialidad	Inicial y Especial	14 (20.0%)	25 (35.7%)	31 (44.3%)	p > 0.05	0.069
	Primaria e Informática	28 (18.9%)	51 (34.5%)	69 (46.6%)		
	Matemática y Computación	12 (30.0%)	12 (30.0%)	16 (40.0%)		

* Prueba Chi-Cuadrado

De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 5, los p-valores obtenidos mediante la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para las variables autoestima, insatisfacción corporal y alimentación emocional fueron menores que el nivel de significancia ($p < 0,01$). Esto indica que las puntuaciones no se ajustan a la distribución normal. Por ello, se optó por aplicar la prueba estadística no paramétrica de Rho de Spearman para evaluar la existencia de una correlación significativa entre las variables previamente mencionadas.

Tabla 5.
Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables de estudio

Variables	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Autoestima	0.110	258	p < 0.01
Insatisfacción corporal	0.115	258	p < 0.01
Alimentación emocional	0.110	258	p < 0.01

De acuerdo a la Tabla 6, la autoestima se correlacionó de manera inversa y significativa con la insatisfacción corporal ($r_s = -0.434$, $p < 0.01$) y la alimentación emocional ($r_s = -0.337$, $p < 0.01$). Además, la insatisfacción corporal se correlacionó de manera directa y significativa con la alimentación emocional ($r_s = 0.646$, $p < 0.01$).

Tabla 6.
Matriz de correlación entre las variables de estudio

Variables de estudio		1	2	3
1.	Autoestima	1	-	-
2.	Insatisfacción corporal	-0.434**	1	-
3.	Alimentación emocional	-0.337**	0.646**	1

** p < 0.01

Discusión

Un resultado preliminar reveló que los estudiantes presentaban un nivel moderado de autoestima. Esto indica que, aunque generalmente se perciben de manera equilibrada, pueden experimentar inseguridades o dudas en ciertos momentos o áreas de sus vidas. Dichas inseguridades podrían impactar tanto su bienestar emocional como su capacidad

Los resultados obtenidos muestran que el p-valor de dicha prueba también fue mayor a 0.05 para todas las variables sociodemográficas analizadas. Esto significa que no existen asociaciones significativas entre los niveles de alimentación emocional y las mencionadas variables sociodemográficas.

para enfrentar los desafíos académicos y sociales. Investigaciones realizadas en Ecuador (Arias & Escobar, 2023), Brasil (Da Silva & Dos Santos, 2020) y Perú (Gamarra et al., 2024) arrojaron resultados similares, mostrando que los estudiantes también presentaban niveles moderados de autoestima. Estos estudios coinciden en destacar que, aunque los jóvenes mantienen una autoevaluación razonablemente positiva, persisten áreas de vulnerabilidad emocional que pueden afectar su desempeño académico, sus relaciones interpersonales y su bienestar general.

Otro hallazgo emergente muestra que la mayoría de los estudiantes no presentaba insatisfacción corporal, aunque cerca de un tercio manifestó cierta incomodidad leve con su imagen física. Esto sugiere que, si bien muchos se sienten mayormente satisfechos con su apariencia, un grupo significativo aún experimenta algunas preocupaciones relacionadas con su cuerpo. Investigaciones previas realizadas en el contexto ecuatoriano refuerzan estos resultados. Por ejemplo, Solís & Vargas (2024) identificaron que el 45.6% de estudiantes reportaba un bajo nivel de insatisfacción corporal, indicando que, aunque había cierta inconformidad, esta no llegaba a afectarles de manera significativa. De forma similar, Chasiquizza & Gavilanes (2023) encontraron que el 71.8% de los estudiantes universitarios mostraba una insatisfacción corporal mínima.

También se descubrió que casi la mitad de los estudiantes valoró la alimentación emocional en un nivel alto, lo que indica que se identifican como comedores emocionales. Esto sugiere que un número significativo de ellos recurre a la comida como una forma de manejar sus emociones, ya sea para aliviar el estrés, la ansiedad o la tristeza. Este patrón de comportamiento puede tener implicaciones importantes para su salud física y mental. Algunos estudios realizados en diferentes latitudes respaldan el hallazgo descrito. Por ejemplo, Grajek et al. (2022) encontró que la alimentación emocional era una conducta que caracterizaba al 37.9% de estudiantes polacos. Del mismo modo, Mansoury (2024) desarrolló un estudio en Arabia

Saudita y reportó que el 41.2% de los participantes fueron categorizados como comedores emocionales. Por otro lado, en Turquía, Oruç et al. (2022) determinaron que los índices de ingesta emocional eran elevados.

Un hallazgo interesante indica que existe una relación inversa y significativa entre la autoestima y la insatisfacción corporal. Esto implica que los estudiantes que presentan niveles más altos de autoestima tienden a experimentar menos insatisfacción con su imagen corporal. Este vínculo sugiere que una percepción positiva de uno mismo puede actuar como un factor protector frente a las preocupaciones relacionadas con la apariencia física, lo que es especialmente relevante en la etapa universitaria, donde los jóvenes enfrentan múltiples presiones sociales y culturales que pueden influir en su autoimagen. Algunos estudios previos también encontraron resultados similares en el contexto de la educación superior universitaria (Hysi, 2024; Padrón et al., 2015; De Souza et al., 2014).

Otro hallazgo importante indica que existe una relación inversa y significativa entre la autoestima y la alimentación emocional. Esto sugiere que los estudiantes con niveles más altos de autoestima tienden a recurrir menos a la comida como una forma de manejar sus emociones. Aquellos con una autoestima más baja, por el contrario, pueden ser más propensos a utilizar la comida como una estrategia para lidiar con el estrés, la ansiedad o la tristeza. Este hallazgo resalta la importancia de abordar la autoestima no solo en el contexto de la salud mental, sino también como un factor clave en la adopción de hábitos alimentarios más saludables. Al fomentar una autoestima positiva, es posible reducir la dependencia emocional hacia la comida, contribuyendo así al bienestar físico y emocional de los estudiantes. Existen estudios, tanto en el contexto universitario como en la población en general, cuyos resultados son consistentes con lo reportado en la presente investigación (Koçak & Çağatay, 2024; Putri et al., 2023; Gündoğmuş et al., 2022).

De igual manera, se determinó que existe una relación directa y significativa entre la insatisfacción corporal y la alimentación emocional. Esto quiere decir que los estudiantes que presentan mayores niveles de insatisfacción con su imagen corporal suelen recurrir con mayor frecuencia a la comida como una forma de gestionar sus emociones. Esta relación sugiere que, cuando las personas experimentan descontento con su apariencia física, pueden utilizar la alimentación emocional como un mecanismo de afrontamiento para lidiar con el malestar emocional, lo que podría tener implicaciones negativas para su salud física y mental. Lo expuesto ha sido reportado en investigaciones realizadas en el contexto universitario (Estrada et al., 2024a; Hao et al., 2023; Elkin & Kalabaş, 2023).

En general, los hallazgos de la presente investigación resaltan la complejidad del bienestar emocional y físico de los estudiantes universitarios. Como se puede corroborar, la autoestima, la insatisfacción corporal y la alimentación emocional están interrelacionadas y desempeñan un papel importante en la vida diaria de los jóvenes. Esta interconexión sugiere que el estado emocional de los estudiantes

puede influir significativamente en su percepción de la imagen corporal y, a su vez, en sus hábitos alimentarios. A pesar de que muchos estudiantes parecen manejar estas áreas de forma moderada, las vulnerabilidades identificadas pueden afectar su calidad de vida, generando un ciclo que podría perpetuar la insatisfacción y el malestar emocional.

Esta investigación tiene varias fortalezas destacables. Al centrarse en la relación entre la autoestima, la insatisfacción corporal y la alimentación emocional, ofrece una visión profunda sobre aspectos importantes del bienestar de los estudiantes universitarios, un grupo que a menudo afronta problemas relacionados con su salud mental y física. Además, el estudio utiliza instrumentos confiables para evaluar cada una de las variables, lo que garantiza la solidez de los resultados. Estos hallazgos no solo aportan al conocimiento científico, sino que también pueden ser de gran utilidad para diseñar programas de intervención que ayuden a los jóvenes a mejorar su relación con la alimentación y su propio cuerpo.

Finalmente, es importante señalar que la presente investigación tiene algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. Primero, se llevó a cabo en una única universidad, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos universitarios. Asimismo, se utilizaron tres cuestionarios autoadministrados, lo cual podría haber introducido sesgos de deseabilidad social. Finalmente, al tratarse de un diseño transversal, los datos reflejan únicamente las percepciones y comportamientos de los estudiantes en un momento específico, sin proporcionar información sobre su evolución en el tiempo. Para abordar estas limitaciones, se recomienda ampliar la muestra a otras universidades y emplear una combinación de técnicas de recolección de datos, como entrevistas o estudios longitudinales, que permitan una comprensión más completa y precisa de la relación entre las variables investigadas.

Conclusiones

Los resultados de la investigación indican que existe una relación significativa entre la autoestima, la insatisfacción corporal y la alimentación emocional en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. En particular, la autoestima presentó una relación inversa con la insatisfacción corporal y la alimentación emocional. Esto implica que, a medida que aumenta la autoestima, disminuyen tanto la insatisfacción corporal como la tendencia a alimentarse emocionalmente. Es decir, las personas con mayor autoestima tienden a tener una mejor percepción de su cuerpo, lo que se traduce en una menor preocupación por su apariencia física y, por lo tanto, en una reducción de la necesidad de recurrir a la comida como una forma de gestionar emociones negativas. Por otro lado, se observó que la insatisfacción corporal mostró una relación directa con la alimentación emocional. Esto sugiere que aquellos que experimentan un mayor nivel de insatisfacción con su imagen corporal son más propensos a recurrir a la comida como un mecanismo de afrontamiento ante sus emociones. Por tanto, se sugiere que las universidades implementen programas de intervención que se centren en el

desarrollo de la autoestima y la promoción de una imagen corporal positiva entre los estudiantes. Tales programas podrían incluir talleres sobre la aceptación del cuerpo, la educación emocional y estrategias para manejar la alimentación emocional. Además, es fundamental fomentar un ambiente universitario que apoye la diversidad corporal y reduzca la presión social relacionada con estándares de belleza poco realistas. Asimismo, se recomienda que los profesionales de la salud y la educación colaboren para diseñar actividades que integren la actividad física y hábitos alimentarios saludables, lo que podría ayudar a mejorar no solo la imagen corporal, sino también el bienestar general de los estudiantes. Por otro lado, es necesario que las políticas educativas prioricen tanto la salud física como la emocional. Esto se puede lograr integrando programas que enseñen habilidades emocionales, fomentando espacios y actividades para el ejercicio regular, y ofreciendo apoyo psicológico accesible para los estudiantes. Finalmente, es importante realizar un seguimiento para observar cómo estas políticas impactan en el aprendizaje, permitiendo ajustes que optimicen los resultados.

Referencias

- Acosta, E. (2023). The effects of self-esteem and academic engagement on university students' performance. *Behavioral Sciences*, 13(4), 348. <https://doi.org/10.3390/bs13040348>
- Alharballeh, S., & Dodeen, H. (2023). Prevalence of body image dissatisfaction among youth in the United Arab Emirates: Gender, age, and body mass index differences. *Current Psychology*, 42, 1317-1326. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01551-8>
- Aparicio, P., Perea, A. J., Martínez, M. P., Redel, M. D., Pagliari, C., & Vaquero, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Arias, J. S., & Escobar, N. D. (2023). Comunicación familiar y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2465-2475. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.770>
- Arjona, Á., Monserrat, M., & Checa, J. C. (2024). Use of social media, satisfaction with body image, and the risk of manifesting eating disorders. *Social Sciences*, 13(2), 105. <https://doi.org/10.3390/socsci13020105>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barbierik, L., Bacikova, M., & Petrovova, V. (2023). The role of social appearance comparison in body dissatisfaction of adolescent boys and girls. *Europe's Journal of Psychology*, 19(3), 244-258. <https://doi.org/10.5964/ejop.6443>
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 15(2), e0229268. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229268>
- Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & Fadnes, L. T. (2020). Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: A population-based survey on adults in Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 130. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010130>
- Bi, X., Liang, Q., Jiang, G., Deng, M., Cui, H., & Ma, Y. (2024). The cost of the perfect body: Influence mechanism of internalization of media appearance ideals on eating disorder tendencies in adolescents. *BMC Psychology*, 12(1), 138. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01619-7>
- Blanco, H., Jurado, P. J., Jiménez, C., Aguirre, S. I., Peinado, J. E., Aguirre, J. F., Zueck, M. D. C., & Blanco, J. R. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal y la actividad física en el bienestar psicológico de jóvenes mexicanas. *Retos*, 45, 259--267. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91097>
- Bui, C., Lin, L. Y., Wu, C. Y., Chiu, Y. W., & Chiou, H. Y. (2021). Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among Taiwanese adolescents. *Nutrients*, 13(8), 2739. <https://doi.org/10.3390/nu13082739>
- Chamberlin, A., Nguyen, S., Gray, V. B., Reiboldt, W., Peterson, C., & Spruijt, D. (2018). Academic-related factors and emotional eating in adolescents. *The Journal of School Health*, 88(7), 493-499. <https://doi.org/10.1111/josh.12638>
- Chasiquiza, A., & Gavilanes, D. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2192-2202. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.746>
- Chawner, L. R., & Filippetti, M. L. (2024). A developmental model of emotional eating. *Developmental Review*, 72, 101133. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2024.101133>
- Chen, C., Shen, Y., Zhu, Y., Xiao, F., Zhang, J., & Ni, J. (2023). The effect of academic adaptability on learning burnout among college students: The mediating effect of self-esteem and the moderating effect of self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1615-1629. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408591>
- Coelho, C., Machado, P., Machado, B. C., & Gonçalves, S. (2023). Appearance comparisons, affect, body dissatisfaction and eating pathology in Portuguese female university students. *Nutrients*, 15(11), 2484. <https://doi.org/10.3390/nu15112484>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.

- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, *108*(3), 593-623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papatreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, *15*(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Da Silva, M. N., & Dos Santos J. (2020). Self-esteem assessment of young female university students according to race/skin color criteria. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, *28*, e3362. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3866.3362>
- De Besa, M. R., & Gil, J. (2019). Expectativas académicas del alumnado no tradicional al inicio de sus estudios universitarios. *Bordón. Revista de Pedagogía*, *71*(2), 23-38. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.64506>
- De Prada, E., Mareque, M., & Pino, M. (2024). Self-esteem among university students: How it can be improved through teamwork skills. *Education Sciences*, *14*(1), 108. <https://doi.org/10.3390/educsci14010108>
- De Sousa, L., Cipriani, F. M., Coelho, F. D., Paes, S. T., & Ferreira, M. E. C. (2014). Does self-esteem affect body dissatisfaction levels in female adolescents? *Revista Paulista de Pediatria (English Edition)*, *32*(3), 236-240. [https://doi.org/10.1016/s2359-3482\(15\)30016-6](https://doi.org/10.1016/s2359-3482(15)30016-6)
- Dol, A., Bode, C., Velthuisen, H., Van Strien, T., & Van Gemert, L. (2021). Application of three different coaching strategies through a virtual coach for people with emotional eating: A vignette study. *Journal of Eating Disorders*, *9*(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00367-4>
- Duche, A. B., Paredes, F. M., Gutiérrez, O. A., & Carcausto, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, *26*(3), 244-258. <https://doi.org/10.31876/rsc.v26i3.33245>
- Elkin, N., & Kalabaş, S. (2023). The relationship between emotional eating behavior awareness and body image of women in Turkey during the COVID-19 pandemic period. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, *5*(4), 339-343. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.4.06>
- Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Pujaico-Espino, J. R., Yupanqui-Pino, E. H., Yupanqui-Pino, A., Ferrerros-Yucra, J. E., Ruiz-Tejada, J. O., & Rivera-Mamani, F. A. (2024a). Insatisfacción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada: Un estudio correlacional. *Retos*, *61*, 626-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110168>
- Estrada, E. G., Ayay, G., Arias, Y. M., Pujaico, J. R., Larico, G. R., & Huamani, T. C. (2024b). Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal. *Retos*, *61*, 1080-1090. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110080>
- Fernández, J. C., Doepking, C., Morán, C., Rojas, J., & Jiménez, S. (2022). Alimentación emocional durante el confinamiento por COVID-19. *Revista médica de Chile*, *150*(10), 1408-1410. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872022001001408>
- Fortes, L. de S., Cipriani, F. M., Coelho, F. D., Paes, S. T., & Ferreira, M. E. (2014). A autoestima afeta a insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino? *Revista Paulista de Pediatria: Órgão Oficial da Sociedade de Pediatria de São Paulo*, *32*(3), 236-240. <https://doi.org/10.1590/0103-0582201432314>
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, *6*, 23. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>
- Freire, G. L. M., Da Silva, J. R., Da Silva, A. A., Batista, R. P. R., Alves, J. F. N., & do Nascimento, J. R. A. (2020). Body dissatisfaction, addiction to exercise, and risk behaviour for eating disorders among exercise practitioners. *Journal of Eating Disorders*, *8*, 23. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00300-9>
- Gamarra, P. M., Camargo, P. M., & Rodríguez, L. (2024). Autoeficacia académica y autoestima en estudiantes universitarios. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación*, *10*(19), 69-85. <https://doi.org/10.55560/arete.2024.19.10.4>
- Grajek, M., Krupa, K., Bialek, A., Staśkiewicz, W., Rozmiarek, M., Misterska, E., & Sas, K. (2022). Prevalence of emotional eating in groups of students with varied diets and physical activity in Poland. *Nutrients*, *14*(16), 3289. <https://doi.org/10.3390/nu14163289>
- Gündoğmuş, A. G., Koçyiğit, Y., & Karadağ, H. (2022). The relationship between self-esteem, body dissatisfaction, and eating attitudes in bariatric surgery candidates. *Turkish Journal of Surgery*, *38*(3), 275-282. <https://doi.org/10.47717/turksjurg.2022.5732>
- Hamburg, M. E., Finkenauer, C., & Schuengel, C. (2014). Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, *5*, 32. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00032>
- Hao, M., Yang, J., Xu, S., & Zhang, X. (2023). The relationship between body dissatisfaction, lifestyle, and nutritional status among university students in Southern China. *BMC Psychiatry*, *23*, 705. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05215-8>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hysi, F. (2024). The relation between self-esteem and body dissatisfaction. *British Journal of Psychology Research*, *12*(1), 37-48. <https://doi.org/10.37745/bjpr.2013/vol12n13748>

- Izquierdo, S., Caycho, T., Barboza, M., & Reyes, M. (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>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kapoor, A., Upadhyay, M. K., & Saini, N. K. (2022). Relationship of eating behavior and self-esteem with body image perception and other factors among female college students of University of Delhi. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 80. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_855_21
- Koçak, Z., & Çağatay, S. E. (2024). Childhood traumas and emotional eating: The mediating role of self-esteem and emotion dysregulation. *Current Psychology*, 43, 21783-21791. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05953-2>
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457-478. <https://doi.org/10.1037/pspp0000263>
- Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniewska, M., Bartkiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D., & Guiné, R. P. F. (2023). Emotions and food consumption: Emotional eating behavior in a European population. *Foods*, 12(4), 872. <https://doi.org/10.3390/foods12040872>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, 12, 626763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: A cross-sectional study among female medical students. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 225. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2>
- Mansoury, M. M. (2024). The degree of emotional eating among female university students and its impact on their pattern of eating behaviors. *Journal of Pioneering Medical Sciences*, 13(3), 51-60. <https://doi.org/10.61091/jpms202413309>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Merino, M., Tornero, J. F., Rubio, A., Villanueva, C. V., Martín, A., & Clemente, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare*, 12(14), 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Morales, G., Jiménez, A. L., & Muñoz, A. (2019). Experiencias de estudiantes de nuevo ingreso: Estresores y el proceso de adaptación. *Revista Griot*, 12(1), 47-70. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/16836>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *The American Psychologist*, 77(1), 5-17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Oruç, E., Parmaksız, A., & Açıkgöz, A. (2022). Analysis of emotional eating status in university students. *Journal of the Institute of Science and Technology*, 12(3), 1322-1330. <https://doi.org/10.21597/jist.1066339>
- Paans, N. P. G., Bot, M., Brouwer, I. A., Visser, M., & Penninx, B. W. J. H. (2018). Contributions of depression and body mass index to body image. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.05.003>
- Padrón, A., Hernández, J. F., Nieto, A., Aradillas, C., Cossío, P. E., & Palos, A. G. (2015). Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 25(1), 76-78. <https://doi.org/10.15174/au.2015.769>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., León, L. B., Avilés, B., Roque, C. E., Zevallos, P. A., Velasquez, L., Herrera, A. J., & Isuiza, D. D. (2024). Assessment of the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 879. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024879>
- Putri, G., Putri, F., & Kurnianingsih, N. (2023). Self-esteem negatively correlated with stress-related eating among medical students after pandemic era. *Erudio Journal of Educational Innovation*, 10(2), 118-125. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10464862>
- Ratanasiripong, P., China, T., & Toyama, S. (2018). Mental health and well-being of university students in Okinawa. *Education Research International*, 2018, 4231836. <https://doi.org/10.1155/2018/4231836>
- Reichenberger, J., Schnepfer, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental, and naturalistic studies. *The*

- Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290-299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>
- Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11), e12709. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
- Robles, Y., & Padilla, M. (2018). Adaptación de la Escala de Autoestima de Rosenberg en Lima Metropolitana. *Anales de Salud Mental*, 34(2), 9-20. <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/35>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Saintila, J., Carranza, S. P., Serpa, A., Carranza, R. F., Cunza, D. F., & Calizaya, Y. E. (2024). Depression, anxiety, emotional eating, and body mass index among self-reported vegetarians and non-vegetarians: A cross-sectional study in Peruvian adults. *Nutrients*, 16(11), 1663. <https://doi.org/10.3390/nu16111663>
- San Mauro, I., Garicano, E., Cordobés, M., Díaz, P., Cevallos, V., Pina, D., & Paredes, V. (2016). Exceso ponderal infantil y adolescente: Factores modificables, herencia genética y percepción de la imagen corporal. *Pediatría Atención Primaria*, 18(72), e199-e208. <https://www.redalyc.org/pdf/3666/366649311005.pdf>
- Shen, J., Chen, J., Tang, X., & Bao, S. (2022). The effects of media and peers on negative body image among Chinese college students: A chained indirect influence model of appearance comparison and internalization of the thin ideal. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00575-0>
- Solís, D. M., & Vargas, A. (2024). La insatisfacción corporal y riesgo de trastorno de conducta alimentaria. *Salud ConCiencia*, 3(1), e65. <https://doi.org/10.55204/scc.v3i1.e65>
- Strandell, J. (2016). Culture, cognition and behavior in the pursuit of self-esteem. *Poetics*, 54, 14-24. <https://doi.org/10.1016/j.poetic.2015.08.007>
- Tallat, N., Fatima, A., Fiza, K., & Adiya, D. (2017). Body's image concerns and its impact on academic achievements. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 7(3), 00437. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00437>
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Wu, S., Liu, H., Li, Y., & Teng, Y. (2024). The influence of self-esteem on sociocultural adaptation of college students of Hong Kong, Macao, and Taiwan: The chain mediating role of social support and school belonging. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 905-915. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S445042>
- Yang, F., Qi, L., Liu, S., Hu, W., Cao, Q., Liu, Y., Tang, M., Lv, Z., Zhou, Z., & Yang, Y. (2022). Body dissatisfaction and disordered eating behaviors: The mediation role of smartphone addiction and depression. *Nutrients*, 14(6), 1281. <https://doi.org/10.3390/nu14061281>
- Zaccagni, L., & Gualdi, E. (2023). The impact of sports involvement on body image perception and ideals: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5228. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>

Datos de los/as autores/as:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz	gestrada@unamad.edu.pe	Autor/a
Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano	22230024@unamad.edu.pe	Autor/a
Guido Raúl Larico-Uchamaco	glarico@undc.edu.pe	Autor/a
Gabriela Cornejo-Valdivia	gcornejo@unap.edu.pe	Autor/a
Yannina Mitza Arias-Huaco	y.arias@unap.edu.pe	Autor/a
Félix Renso Ramírez-Pulcha	r Ramirezpulcha@gmail.com	Autor/a
Jair Emerson Ferreyros-Yucra	jferreyros@undc.edu.pe	Autor/a
José Octavio Ruiz-Tejada	jruizt@une.edu.pe	Autor/a
Cesar Elias Roque-Guizada	croque@uandina.edu.pe	Autor/a