

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Insatisfacción de imagen corporal, adicción a redes
sociales y bienestar psicológico en estudiantes de
3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones
educativas de Cusco, 2025**

Rosalinda Huillcahua Loaiza
Flor Merycielo Alvarez Quispe

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Cusco, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decano de la Facultad de Psicología
DE : Verónica Luna Ccoa
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 16 de marzo del 2026

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Insatisfacción de imagen corporal, adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025

AUTORAS :

- 1 **Rosalinda Huillcahua Loaiza** – EAP. Psicología
- 2 **Flor Merycielo Alvarez Quispe** – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): 25 SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, por su apoyo continuo y su amor incondicional en cada momento de mi vida, por inspirarme a ser mejor cada día, por enseñarme que las dificultades son oportunidades que te da la vida para crecer y no debo rendirme. A mi hermana menor, quien es mi alegría diaria y mi motivación para seguir adelante, por llenar de luz y risas incluso los días difíciles. A mi familia, por estar siempre presentes cuando más los necesitaba, por su cariño incondicional y por ser mi lugar seguro en todo momento. Y a mi mejor amiga, que falleció cuando me encontraba a mitad de mi carrera, pero creyó en mí cuando yo dudaba de mí misma y me dio la fortaleza para lograr todo aquello que me proponga.

Flor Merycielo

Dedico este trabajo a los seres que más amo en la vida. A mi papá Nicolas Huillcahua Zavala, por haberme enseñado el valor de la perseverancia y jamás rendirme. A mi mamá Angélica Loaiza Allende por enseñarme la valentía y superación personal. A cada uno de mis hermanos, por ser mi fuente de inspiración y constante aprendizaje, y a todos mis bellos sobrinos por enseñarme el valor del amor. Y finalmente, pero no menos importante, a mi dulce y grandiosa compañera de mis aventuras, Gala.

Rosalinda

AGRADECIMIENTO

Agradezco a nuestra asesora, la doctora Verónica Luna Ccoa, por su guía, orientación y apoyo constante durante todo el proceso de investigación. A las instituciones educativas que nos facilitaron la aplicación de los instrumentos, a los docentes que nos apoyaron a poder acceder a las participantes y especialmente a las estudiantes quienes nos brindaron su valiosa colaboración. También a mis padres por el apoyo económico y emocional que me brindaron durante toda mi formación académica, y a Rosalinda, mi amiga y compañera de tesis, por estar juntas en este proceso, por las largas noches de trabajo y el apoyo mutuo en los momentos difíciles, este logro es de ambas.

Flor Merycielo

Agradezco a Dios y a mis padres por el acompañamiento constante hasta este punto de mi vida, a la Doctora Verónica Luna Ccoa, por la paciencia y constante impulso para ser mejores profesionales, a los centros educativos que nos abrieron las puertas, estudiantes que formaron parte de este estudio, y cada persona que se involucró e hizo posible esta investigación. Del mismo modo, a cada una de las personas que conocí en el proceso de mi formación y aportaron grandiosas cosas en mí. A la docente Mery y a su familia por ser maravillosas personas. Finalmente, a mi amiga Flor, por ser cómplice en las diferentes áreas de mi vida.

Rosalinda

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	15
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	15
1.1. Planteamiento y Formulación del problema.....	15
1.1.1. Planteamiento del problema	15
1.2. Formulación del problema	24
1.2.1. Problema General	24
1.2.2. Problemas específicos.....	25
1.3. Objetivos de Investigación	25
1.3.1. Objetivo General.....	25
1.3.2. Objetivos específicos.....	26
1.4. Justificación de la Investigación	26
1.4.1. Justificación teórica	26
1.4.2. Justificación Práctica	27
1.4.3. Justificación Metodológica.....	27
1.4.4. Justificación social.....	27
CAPÍTULO II	28
MARCO TEÓRICO.....	28
2.1. Antecedentes de la Investigación	28
2.1.1. Antecedentes internacionales	28

2.1.2. Antecedentes nacionales.....	28
2.1.3 Antecedentes Locales	32
2.2. Bases Teóricas.....	33
2.2.1. Insatisfacción de imagen corporal	33
2.2.2. Adicción a las redes sociales	35
2.2.3. Bienestar psicológico.....	40
2.3. Definición de términos básicos	44
CAPÍTULO III.....	47
HIPÓTESIS Y VARIABLES	47
3.1. HIPÓTESIS.....	47
3.1.1. Hipótesis General	47
3.1.2. Hipótesis Específicas.....	47
3.2. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	47
3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	49
Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J).....	49
Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)	50
Cuestionario de Evaluación de Insatisfacción con la Insatisfacción de imagen corporal (IMAGEN)	51
CAPÍTULO IV.....	52
METODOLOGÍA.....	52
4.1 Enfoque	52
4.2 Alcance.....	52
4.3 Diseño.....	52
4.4 Tipo	53
4.5 Método	53

4.6 Población.....	53
4.6.1 Criterios de inclusión:.....	53
4.6.2. Criterios de exclusión:.....	54
4.7 Muestra.....	54
4.8 Técnica de recolección de datos.....	54
4.9 Instrumento de recolección de datos	55
3.10. Recolección de datos.....	57
3.11 Procesamiento de datos	58
3.12 Aspectos éticos.....	58
RESULTADOS.....	60
CAPÍTULO VI.....	70
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	70
CONCLUSIONES	81
RECOMENDACIONES.....	82
REFERENCIAS.....	84
ANEXOS	101

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales	60
Tabla 2. Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y bienestar psicológico.....	60
Tabla 3. Niveles de la insatisfacción de la imagen corporal.....	61
Tabla 4. Niveles de la adicción a las redes sociales.....	63
Tabla 5. Niveles del bienestar psicológico	65
Tabla 6. Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones de la adicción a las redes sociales (ARS).....	67
Tabla 7. Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones del Bienestar psicológico (BIEPS-J).....	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje de los niveles de la insatisfacción de la imagen corporal	62
Figura 2. Porcentaje de los niveles de la adicción a las redes sociales	64
Figura 3. Porcentaje de los niveles del bienestar psicológico.....	66

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la insatisfacción de imagen corporal y la adicción a redes sociales, así como la insatisfacción de imagen corporal y el bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025. Para ello, se realizó un estudio con un enfoque cuantitativo de tipo básico y un alcance correlacional-descriptivo con un diseño no experimental-transversal. La muestra estuvo conformada por 339 estudiantes del nivel secundario. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico en adolescentes (BIEPS-J), el cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) y el cuestionario de evaluación de insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN). Los resultados evidenciaron la existencia de una correlación positiva moderada entre la insatisfacción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales con un Rho de Spearman $p=,000$ y $r= ,415$. Además, se mostró una correlación negativa baja entre la insatisfacción de la imagen corporal y el bienestar psicológico con un Rho de Spearman $p=,000$ y $r= -,389$. En conclusión, la insatisfacción de la imagen corporal se ve influenciada por la adicción a las redes sociales y esto también influye en el bienestar psicológico de las estudiantes.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adicción, insatisfacción, obsesión, uso excesivo, falta de control, autoaceptación, proyectos, control y vínculos.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between body image dissatisfaction and social media addiction, and body image dissatisfaction and psychological well-being in 9th, 10th, and 11th grade students at educational institutions in Cusco, 2025. To this end, a basic quantitative study was conducted with a correlational-descriptive scope and a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 339 secondary school students in grades 3, 4, and 5. The instruments used were the Psychological Well-Being Scale for Adolescents (BIEPS-J), the Social Media Addiction Questionnaire (ARS), and the Body Image Dissatisfaction Assessment Questionnaire (IMAGEN). The results showed a moderate positive correlation between body image dissatisfaction and social media addiction with a Spearman's Rho $P= ,000$ and $(r= ,415)$. It also showed a low negative correlation between body image dissatisfaction and psychological well-being with a Spearman's Rho $p= ,000$ and $(r= - ,389)$. In conclusion, body image dissatisfaction is influenced by social media addiction, which also influences the psychological well-being of students.

Keywords: Psychological well-being, addiction, dissatisfaction, obsession, excessive use, lack of control, self-acceptance, projects, control, and bonds.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la insatisfacción de la imagen corporal representa un problema que afecta principalmente a los adolescentes. Sobre ello, Reyes y Saldaña (2021) indican que es una edad en la que las opiniones que reciben de otros son importantes para ellos y por esa misma razón influyen de sobremanera en sus creencias y comportamientos, ya que empiezan a tener una preocupación constante por ser aceptados y preocuparse por su imagen corporal.

La Universidad de Carolina del Norte (2023) mostró altos porcentajes de trastornos alimenticios, siendo un problema grande que puede verse influenciado por el uso constante y excesivo de las redes sociales. Además, un estudio realizado por la American Psychiatric Association (APA, 2024), dio a conocer que los adolescentes pasan varias horas al día en distintas aplicaciones, llegando incluso a un promedio de 5 horas diarias, siendo las redes más utilizadas YouTube, TikTok e Instagram. Incluso, aquellos estudiantes que pasan demasiadas horas en las redes califican como mala o muy mala su salud mental. De este modo, todos estos factores pueden influir de forma significativa en el bienestar psicológico de los adolescentes. El INEI (2023) señaló muchos de los jóvenes que se encuentran entre los 15 y 29 años muestran desafíos en cuanto a su bienestar mental y emocional, siendo las mujeres quienes registran mayor porcentaje a comparación de los varones, y presentan síntomas de depresión, tristeza, desánimo y desesperanza, incluso llegando a tener pensamientos suicidas y autolesivos.

En este sentido, el presente estudio se dirige y enfatiza en la necesidad de conocer la relación existente entre las variables propuestas. Para ello, la investigación se encuentra organizada por los siguientes apartados:

El Capítulo I, planteamiento de la investigación, está constituido por la formulación del problema, así como de los objetivos del estudio, las justificaciones, hipótesis y limitaciones encontradas.

El Capítulo II, Marco teórico, aborda los antecedentes del estudio, bases teóricas, términos básicos del estudio y las matrices de operacionalización de las variables.

El Capítulo III, Metodología, incluye el enfoque, alcance, diseño, tipo, método, población, muestra, criterios de inclusión y exclusión, las técnicas de recolección de datos, los instrumentos utilizados, el procesamiento de datos y los aspectos éticos.

El Capítulo IV, Resultados, contiene tablas y gráficos, así como un análisis descriptivo y correlacional de las mismas.

El Capítulo V engloba la discusión de resultados, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos del estudio.

Cabe resaltar que el campo de estudio se abordó en el departamento de Cusco, en dos instituciones educativas que comprende entre el tercero y quinto grado del nivel secundario.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento y Formulación del problema

1.1.1. Planteamiento del problema

La imagen corporal genera un fuerte impacto en la vida de las personas. Reyes y Saldaña (2021) indican que principalmente afecta a los adolescentes, ya que se encuentran en una edad en la que las opiniones que reciben por parte de otros se vuelven importantes para ellos. Estas opiniones o comentarios influyen sobremanera en sus creencias y comportamientos. Por este motivo, los adolescentes actúan en relación con los comentarios que escucharon de los demás, y empiezan a tener una preocupación cada vez más grande por ser aceptados dentro de los grupos sociales a los que quieren pertenecer. Debido a ello, en todo momento, intentan cuidar su imagen corporal. De esta forma, Merino et al. (2024) afirman que la manera en cómo se percibe la imagen corporal se ve influenciada por todos aquellos comentarios que reciben, teniendo mayor peso los comentarios negativos y las críticas que reciben de amigos, familiares u otros del entorno; razón por la cual se genera la insatisfacción corporal.

Además, la National Eating Disorders Association (2024) indica que la manera en que se percibe la imagen corporal será clave para la aparición de algún trastorno alimenticio. Existen investigaciones que muestran que el 50 % de las mujeres jóvenes en Estados Unidos de 13 años afirman no estar contentas y conformes con su cuerpo, y esta cifra aumenta más, llegando a un 80 % en mujeres de entre 17 y 35 años. Asimismo, el 80 % de mujeres adolescentes expresan tener miedo a engordar, además de que el 53 % de los adolescentes que sienten no estar delgados o que engordan muy fácil presentan síntomas clínicos de presentar trastorno dismórfico corporal. Por su parte, en Alemania, un 36 % de mujeres adolescentes se

sentían gordas, el 22 % indica tener miedo de ganar peso y, nuevamente, un 36 % se sienten incómodas con su peso o forma de su cuerpo.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) menciona que muchos adolescentes y jóvenes presentan conductas de trastorno alimentario, como la anorexia y la bulimia. Estos problemas han afectado al 0.1 % de los adolescentes que se encuentran entre los 10 y 14 años y al 0.4 % en los adolescentes que van de los 15 a los 19 años. Este problema se ha percibido más en las mujeres que en los varones; todos estos problemas surgen por la preocupación de su alimentación, el peso y la figura corporal. Asimismo, la Asociación TCA Aragón (2020) indica que el número de personas que sufren de algún trastorno es inexacto y que, a su vez, al menos el 70 % de los adolescentes no se sienten conformes con la apariencia de su cuerpo. Esto se aumenta más en las mujeres que presentan sobrepeso y obesidad.

De la misma forma, un estudio realizado por Alegría et al. (2007) mostró que en Latinoamérica se estima que los porcentajes de trastornos alimenticios son de un 0.08 % para la anorexia, un 1.61 % para la bulimia, un 1.92 % para el trastorno por atracones y un 5.61 % para conductas que se relacionan con el atracón. Además, cuando se evalúa su prevalencia por género, se encuentra que el 5.8 % de mujeres experimentan estas conductas por atracón, y el 1.91 % experimentaron la bulimia nerviosa en algún momento. En otra investigación, Trejo (2010) mostró que el 14,2 % de las adolescentes en España y el 23 % en Latinoamérica tienen insatisfacción con su cuerpo, la cual aumenta alarmantemente en mujeres que se encuentran entre las edades de 13 a 15 años. También la anorexia nerviosa oscila entre un 0,5 % y el 3 % en adolescentes mujeres y las cifras se duplican cuando se incluyen a adolescentes con preocupación en su peso y su físico.

A nivel nacional, el seguro social de salud del Perú (EsSalud, 2025) mostró cifras alarmantes en casos de trastorno alimentario en adolescentes desde los 11 años. La psiquiatra Amparo Jaramillo dio a conocer que los casos de trastorno de conducta alimentaria son

diagnosticados principalmente en adolescentes de entre 15 y 16 años, siendo los más frecuentes los casos de bulimia y anorexia, generando complicaciones y aumentando significativamente la tasa de mortalidad. Asimismo, Quispe (2020) en su investigación encontró niveles severos de insatisfacción corporal en mujeres, un 86.4 %, y un 50 % en adolescentes de 15 años.

A nivel local, una investigación en Cusco realizada por Urquiza (2019) presentó una investigación acerca de la insatisfacción de la imagen corporal, donde encontraron que son las mujeres quienes presentan una mayor insatisfacción con su cuerpo; se habla de un 84,2 % de las 186 mujeres. En una investigación, Quispe (2025) identificó que estudiantes de un colegio en Cusco del género femenino, un 68,3 % presentaban niveles severos de IIC; con un 17,1 % en un nivel marcado, luego un 9,8 % en nivel moderado y, por último, un 4,9 %, en un nivel mínimo de IIC.

La OMS (2024) da a conocer que las personas comienzan a tener una necesidad constante de usar las redes sociales, más aún cuando comienzan a sentir miedo de perderse de algo y queriendo tener el control constante de todo lo que pasa con los demás, y es por eso por lo que invierten gran cantidad de tiempo y energía en el uso de estas. Sus últimas investigaciones han revelado datos donde se evidencia un notable aumento del uso de redes sociales, principalmente en los adolescentes; es así como da evidencia de que el 11 % muestra problemas para poder controlar el empleo de redes y que son las mujeres quienes muestran niveles más elevados de este empleo incontrolable; se habla de un 13 %.

Continuando con esta investigación, el Organismo de las Naciones Unidas (UNICEF, 2022) reveló que más del 90 % de adolescentes se conectan diariamente a internet y 1 de cada 3 adolescentes hacen un mal uso tanto del internet como de las redes sociales; todo esto impacta de manera significativa los distintos ámbitos de su vida. Además, tanto los adolescentes y sus familias se ven afectadas por este uso inadecuado, ya que afecta su convivencia y la satisfacción con su vida; es por eso que un 25 % asegura que tuvieron discusiones con sus padres.

Por otro lado, un estudio realizado por American Psychiatric Association (APA, 2024) muestra un porcentaje alto del 41 %, donde los adolescentes que usan con mucha frecuencia las redes sociales califican como mala o muy mala su salud mental. Muestran la existencia de intención suicida en un 10 % y la presencia de una mala imagen corporal en un 17 %. Incluyendo esto, se dio a conocer que las horas que pasan diario en las distintas aplicaciones están en un promedio de 5 horas diarias, y las redes sociales más usadas son YouTube, TikTok e Instagram, estas tres con un 87 %.

En otras investigaciones, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024) menciona que los contenidos que brindan las redes sociales exponen de gran manera a las niñas, desde contenidos con índole sexual hasta videos que muestran comportamientos no saludables y estándares relacionados con la apariencia física poco realistas, creando insatisfacción en su imagen corporal. De esta forma, un estudio muestra que el 32 % de adolescentes mujeres no se sienten cómodas con su cuerpo, y las redes como TikTok e Instagram son las que más influyen en la percepción que tienen de su cuerpo, además de que el 12 % de las mujeres han afirmado haber sufrido ciberacoso.

Por otro lado, en Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) dio a conocer los resultados de una encuesta que fue realizada por la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG, 2023), donde el 90,2 % de los adolescentes que se hallan entre los 12 y 17 años han aumentado el acceso que tienen a internet mediante su celular, en el hogar y los centros educativos.

Además, Statista Research Department (2025) indica que aproximadamente existen 30 millones de personas que usan las redes sociales, y las más utilizadas son: Facebook, que cuenta con unos 25,3 millones de usuarios, TikTok con 19,7 millones de usuarios y WhatsApp. Sin embargo, tras un análisis de estos datos y centrándose en los adolescentes, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC, 2024) dio a conocer un informe realizado por el Consejo

Consultivo de Radio y Televisión (CONCORT, 2024), en donde indica que las plataformas y redes sociales más utilizadas entre los jóvenes son YouTube con un 97 %, luego WhatsApp con un 91 % y, por último, TikTok con un 84 %.

Asimismo, Ríos (2020), en una universidad en Lima, llevó a cabo una investigación que mostró datos relevantes sobre los adolescentes entre 12 y 17 años que pasan demasiado tiempo en redes sociales, revelando que TikTok, Instagram, Facebook y Twitter se usan frecuentemente. De esta forma indica que el 90 % usa las redes sociales en un promedio de 4 horas durante el día; esto genera comparaciones y presiones sociales, ya que comienzan a buscar conexión constante con el fin de encontrar validación por parte de usuarios, quienes suelen compartir fotos, videos e incluso sin dar importancia a si son personas conocidas en su entorno.

De la misma forma, en una investigación, Huertas (2016) en Cusco dio a entender que las redes sociales influyen en la vida de los adolescentes; sin embargo, la mayoría se ha visto afectada en sus hábitos cotidianos, dedicándose a las redes sociales 3 horas por día y al menos las revisan 5 veces en el día. Esto los distrae de sus estudios, disminuye su interacción con su entorno cercano y comienzan a apropiarse de formas nuevas de pensar y actuar en distintos ámbitos.

Por otra parte, en una institución en Cusco, Alvarez y Muñoz (2024) mostraron que los alumnos que presentan menor adicción y tienen un uso moderado de las redes sociales son aquellos que poseen mejor funcionalidad en su familia; es decir, son capaces de tener más tiempo juntos entre los miembros de su familia, ya sea con los quehaceres del hogar o pasar un tiempo de calidad en familia, además de que logran tener una mejor comunicación entre ellos al momento de solucionar algún problema.

Del mismo modo, Fura y Quispe (2022) efectuaron una investigación sobre cómo afectan las redes sociales en el desempeño académico en los estudiantes de un colegio mixto

en Cusco, donde dan a conocer que realmente este uso incontrolado de las redes sociales afecta el rendimiento académico, debido a que los estudiantes se distraen más fácilmente y buscan entretenerse en las distintas plataformas, además que la cercanía con sus padres se han reducido considerablemente, debido a que ellos prefieren hablar con sus amigos sobre lo que se comparte y ve en las redes.

En un informe mundial que se realizó por la UNICEF (2021) en adolescentes entre los 10 y 19 años, se ha encontrado que el 14 % del bienestar psicológico ha sido afectado por la presencia de trastornos mentales ya diagnosticados, en los cuales la depresión y la ansiedad son las más comunes.

Del mismo modo, la OMS (2024) menciona que, en todo el mundo, el bienestar psicológico se ha visto vulnerado por la presencia de trastornos mentales; por ello, se estima que 1 de cada 7 personas entre la edad de 10 a 19 años presenta algún tipo de trastorno, generando consecuencias de morbilidad al menos en el 15 % de la carga mundial. Asimismo, menciona que los trastornos más comunes que alteran el bienestar mental son la ansiedad, con un 4,4 % en adolescentes de 10 a 14 años y del 5,5 % a los adolescentes que presentan de 15 a 19 años; también se encuentra que la depresión da un porcentaje de un 1,4 % entre los adolescentes de 10 a 14 años y del 3,2 % entre los que tienen de 15 a 19 años.

A nivel nacional, el INEI (2023) señaló que el 32.3 % de los jóvenes entre 15 y 29 años mostraron desafíos en cuanto a su bienestar mental y emocional. Además, se observó que las mujeres registraron un 30.2 %, en contraste con 22.9 % reportado por los varones. Asimismo, se reportó que el 23 % de las personas que se encuentran entre esas edades presentaron síntomas de depresión, tristeza, desánimo y desesperanza; entre dicha población, el 5,6 % expresó tener pensamientos suicidas y autolesivos.

Acompañando a lo anterior, el Programa Nacional de Centros Juveniles (PRONACEJ, 2023) refiere que en los últimos años la problemática en relación a la salud mental ha tenido

un incremento significativo, especialmente en los trastornos del comportamiento y la depresión, lo cual altera el bienestar psicológico, generando enfermedades y malestares; debido a ello, los adolescentes entre las edades de 15 a 19 años llegaron a presentar consecuencias como el suicidio o, en otros casos, perjudicando su bienestar mental y físico, limitando la posibilidad de llevar una vida tranquila.

Continuando, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) refiere que, posterior a la pandemia, el bienestar mental de los niños y adolescentes entre los 6 y 17 años fue afectado de forma interna y externa, donde el 56.1 % fueron internas, ya que presenciaron tristeza, pesimismo, constantes pensamientos disfuncionales, sentimientos de inseguridad y preocupaciones frecuentes. Por otro lado, se evidenció factores externos como son las discusiones familiares. Debido a ello, los adolescentes llegaron a presentar trastornos emocionales que afectaron significativamente su bienestar psicológico. Se calculó que el 3.6 % de adolescentes de 10 a 14 años y el 4.6 % de los adolescentes de 15 a 19 años representaron el 4.6 % del trastorno de ansiedad; también el 1.1 % de adolescentes entre los 10 y 14 años mantenían depresión y el 2.8 % entre los adolescentes de 15 a 19 años manifestaban depresión.

En Cusco, el bienestar psicológico de los adolescentes representa una preocupación creciente, debido a que la depresión y el estrés han afectado de forma más impactante la salud mental; además, los especialistas de la Gerencia Regional de Salud (GERESA, 2023) han advertido sobre la documentación de varios casos de suicidios e intentos de suicidios en el año.

Casanova et al. (2025) da a conocer que no es de extrañarse que hoy en día las redes sociales tienen una fuerte influencia en nuestra vida diaria y, más aún, aumentan en las personas el querer alcanzar la “perfección” con respecto a su imagen corporal, cambiando por completo cómo perciben su propio físico. A raíz de esto, los pensamientos y sentimientos hacia ellos mismos se vuelven negativos, jugando un papel crucial en la salud mental; por ello es muy necesario poder comprender el papel que juega el bienestar psicológico en la sociedad, porque

los problemas que se dan, tales como la ansiedad, la depresión y los trastornos alimentarios, realmente afectan a las personas y no solo son momentos breves de malestar que se pasan; estos llegan a generar daño a largo plazo.

Sanzari et al. (2023) menciona el fuerte impacto que tienen las redes sociales en la imagen corporal y la salud mental; los individuos se centran demasiado en conocer cómo esas personas con cuerpo “perfecto” llevan su día a día, comenzando a idealizarse, compararse. Esto implica la aparición del sentimiento de no ser suficiente, afectando su autoestima y la forma en que ellos creen en sí mismos al momento de enfrentar situaciones, entendiéndose todo ello como el bienestar psicológico que ellos poseen.

Clinic Barcelona (2024) indica que se ha incrementado el deseo de alcanzar estándares de belleza poco realistas debido a la exposición constante de imágenes o fotos editadas y con filtro, donde a partir de esto se empieza a distorsionar la imagen que se tiene con respecto a lo que es normal o deseable en lo que se refiere a la apariencia física. A raíz de este estudio realizado, se encontró que las personas se comparan continuamente con las personas que veían en redes sociales, y su deseo por ser delgados aumentaba considerablemente, al igual que la vergüenza hacia sus cuerpos. A esto se añaden los comentarios negativos sobre la apariencia física, los cuales afectan drásticamente la autoestima y, por consiguiente, la salud mental de las personas. Al estar continuamente expuestos a vidas aparentemente perfectas, empiezan a tener ansiedad y depresión por el hecho de sentir que ellos no pueden.

Por otro lado, un informe reciente de Portal Clinic de la Fundación BBVA (2024) indica que más de 4.76 millones de personas hacen uso de las redes sociales en el mundo y que el tiempo que dedican a estas está entre 3 horas diarias, siendo más incluso en jóvenes, quienes están en riesgo de desarrollar adicción a las mismas.

A nivel nacional, un estudio realizado por Ayaque y Rodríguez (2024) en Arequipa menciona que tanto padres, madres y estudiantes, principalmente del nivel secundario,

expresan preocupación por el estrés que se genera al estar expuestos a las plataformas digitales. Muchos ya tienen acceso a celular o equipos que cuentan con internet. Por ello, el tiempo que invierten en ellos es excesivo, perdiendo el control y, a raíz de esto, aparecen problemas en el colegio, en la casa, en su forma de comportarse con el resto, incluso hacia ellos mismos; otros se aíslan y comienza a generarse la insatisfacción corporal. Este último problema es grande entre los adolescentes porque empiezan a compararse entre sí y fijarse más a detalle en cada aspecto de su cuerpo, dándose quejas, insultos y críticas.

En las instituciones educativas que formaron parte del presente estudio se realizaron observaciones a las estudiantes y entrevistas a docentes, auxiliares y departamentos de psicología. A partir de ello, se pudo identificar la presencia de conductas y conversaciones preocupantes que llamaban mucho la atención acerca de la apariencia física de las estudiantes. También, se evidenció en muchas ocasiones que durante las clases hacían uso frecuente de los celulares y principalmente de las redes sociales. Lo que también referencian los auxiliares de las instituciones educativas era que en ocasiones requisaban los celulares y se les volvía a entregar después de un periodo de tiempo, comentando que al menos así podrían tener mayor control de estas.

También se escuchaba comparaciones entre ellas sobre su aspecto y sobre una figura ideal, llevando a que las mismas mencionen que, al estar en constante comparación, se sentían aisladas o poco atractivas en comparación con algunas compañeras o *influencers* de las redes sociales. Esto llevaba a que se distraigan con mayor facilidad, centrándose un poco más sobre su físico y dejando de priorizar otros aspectos como el académico y social, recibiendo referencia de los docentes acerca de que sus notas eran bajas, además mencionaron que las mismas estudiantes suelen evitar comer, a raíz de todo esto dan a conocer que las estudiantes empiezan a presentar síntomas relacionados con la ansiedad, depresión y baja autoestima, tales como mostrarse tristes todo el tiempo o irritables, se aíslan, menciona dolores de cabeza o de

estómago frecuente, les cuesta concentrarse en clase y todo el tiempo se muestran preocupadas, son tantas las comparaciones que se hacen así mismas con su entorno que les afecta principalmente en su vida diaria y en las diferentes áreas que realizan. Algunas estudiantes incluso mencionaron que les gustaría parecerse a las personas que miran en las redes sociales, y que incluso solían encerrarse en su cuarto y lloraban por cómo se veían.

Por otro lado, los auxiliares de las instituciones educativas y departamentos de psicología mencionaron que las estudiantes que se encontraban entre 3ro, 4to y 5to de secundaria, eran los que presentaban más casos reportados al departamento de psicología de forma continua, siendo este un 45 % del total de casos, ya que utilizaban de forma frecuente las redes sociales, además mencionaron que ambos colegios tenían un protocolo de que las estudiantes deben respetar el uso de uniforme en los días correspondientes; sin embargo, muchas estudiantes no lo respetaban y venían con buzo en horarios que no corresponden. Al momento de llevar a cabo las entrevistas, muchas estudiantes refirieron que no se sentían cómodas por cómo les daba el uniforme; además, entre risas, mencionaron que no les favorecía su aspecto físico. Por este motivo se sentían inferiores y desanimadas, lo que llevaba a que desarrollaran sus actividades académicas molestas e incómodas cada vez que los auxiliares las reportaban, porque no dejaban que se sientan a gusto consigo mismas. Además, las estudiantes que eran reportadas constantemente tenían más faltas en el colegio.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los niveles de insatisfacción de imagen corporal en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?
- ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?

1.3. Objetivos de Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar los niveles de insatisfacción de imagen corporal **en** estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.
- Determinar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.
- Determinar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.
- Identificar la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.
- Identificar la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

1.4. Justificación de la Investigación

1.4.1. Justificación teórica

El presente estudio se llevó a cabo en función de la sistematización de información basada en artículos, investigaciones y páginas web confiables, que permiten ampliar los conocimientos previos y generar una mejor comprensión sobre la insatisfacción de la imagen corporal, adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en los adolescentes. Del mismo modo, este estudio brinda información confiable en cuanto a los resultados obtenidos para futuras investigaciones debido a su confiabilidad, facilitando el análisis de resultados tanto en el ámbito peruano como en el entorno cusqueño. Asimismo, puede ser utilizada por distintos profesionales que se desempeñan tanto en el área de la salud como en el ámbito educativo, con

la finalidad de fomentar un desarrollo integral y positivo, en relación con lo mencionado anteriormente.

1.4.2. Justificación Práctica

Los resultados y conclusiones de la presente investigación son fundamentales para que las instituciones puedan implementar estrategias de intervención por medio del desarrollo de programas preventivos y promocionales respecto a la insatisfacción de la imagen corporal, la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en los adolescentes basado en información científica. Además, de acuerdo con los resultados que se obtuvieron, se podrán implementar talleres, donde los adolescentes podrán participar activamente, generando mayor concientización sobre un uso adecuado donde no afecte negativamente su bienestar psicológico y la percepción en cuanto a la imagen corporal que tengan.

1.4.3. Justificación Metodológica

En esta investigación, para el análisis de las variables, se utilizaron dos cuestionarios y una escala, los cuales están validados y adaptados en el ámbito peruano, específicamente en la población adolescente. Estos instrumentos contribuyeron a responder los objetivos planteados en relación con los problemas establecidos. Del mismo modo, la revisión de los conceptos en relación con las variables está ejecutada por investigaciones científicas que responden a la problemática mencionada.

1.4.4. Justificación social

La insatisfacción de la imagen corporal en la población en general y más aún en los adolescentes genera un gran impacto en el bienestar psicológico, afectando en las distintas áreas de su vida y los patrones en el uso y comportamiento que tienen hacia las redes sociales; es por ello que esta investigación pretende aportar al desarrollo óptimo de la sociedad desde un nivel micro, permitiendo comprender cómo esta insatisfacción afecta específicamente el bienestar psicológico e influye en la adicción a las redes sociales.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Pulla (2023) realizó un estudio en Sigsig, Ecuador, cuyo objetivo es determinar la relación entre la variable de insatisfacción y adicción a las redes sociales. Su estudio tiene un enfoque cuantitativo con alcance correlacional y descriptivo; además, contó con una muestra de 71 estudiantes entre las edades de 13 a 15 años. En los resultados se halló la inexistencia de una relación significativa entre ambas variables, contando con ($Rho = .28$ y $p = .016$); además, tampoco se encontraron niveles altos como predominantes en la insatisfacción y, de la misma forma, en adicción a redes sociales, el nivel con mayor porcentaje fue bajo.

Vera (2021) estudió la relación entre la adicción a las redes sociales y la conducta antisocial en adolescentes de una parroquia urbana en Huaquillas, Ecuador. Para ello, tuvo una muestra de 200 adolescentes que comprenden entre los 11 y 18 años. Se utilizó un instrumento de 24 ítems para evaluar la adicción a las redes sociales y 40 ítems del instrumento de la conducta antisocial. El diseño del estudio se aplicó, no experimental, descriptivo-correlacional, de corte transversal. En ello, se halló en los niveles de adicción a redes sociales un predominante en el nivel bajo (50 %), seguido del medio (44 %) y, por último, el alto (6 %).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Chanamé y Ramirez (2024), en su estudio, tuvieron como finalidad determinar la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y la adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo. Su estudio fue de diseño descriptivo correlacional no experimental, contando con una muestra de 252 estudiantes entre las edades de 12 y 17 años; asimismo, usó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el de evaluación de insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN). En sus resultados encontró

una correlación positiva media ($Rho = 0.514$ y $p < .001$), indicando que estas variables no son independientes entre sí; además, se identificó que un 38.5 % presenta un nivel alto de adicción en las redes sociales y un 30.2 % en nivel bajo; en cuanto a la insatisfacción de imagen corporal un 42.5 % mostró un nivel alto y un nivel muy bajo el 15.5 % En conclusión, existe una relación positiva media entre adicción a redes sociales y la insatisfacción cognitivo emotivo ($Rho = 0.47$), luego una correlación débil con la insatisfacción perceptiva ($Rho = 0.27$) y lo mismo con la insatisfacción comportamental ($Rho = 0.328$).

Romero (2023) en su investigación tuvo como objetivo el determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la insatisfacción corporal en los estudiantes de secundaria de un colegio estatal de Chiclayo; la investigación es correlacional con diseño no experimental y de tipo transversal. La muestra que usó es de 122 estudiantes entre las edades de 12 a 15 años; se empleó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas y el Cuestionario de Evaluación de Insatisfacción con la Imagen Corporal de Solano y Cano. En los resultados se reveló la existencia de relación positiva ($r = .256$) y altamente significativa ($p = .004$) entre estas dos variables. Concluyendo que, a mayor adicción a las redes, es mayor la insatisfacción con la imagen corporal; además, se encontró relación significativa entre las dimensiones de insatisfacción corporal (cognitiva-emocional y perceptiva) con las dimensiones de adicción a redes sociales.

Quispe (2020) tuvo como objetivo establecer la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y el bienestar psicológico en adolescentes de un grupo parroquial en Lima. Su investigación es de tipo básico, diseño no experimental con corte transversal. En cuanto a su población, estuvo conformada por 210 estudiantes entre 14 y 17 años. Los instrumentos que utilizó fueron el Cuestionario de evaluación de insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J). En los resultados se encontró que existe una relación débil pero directa y altamente significativa entre

estas dos variables ($Rho = 392^{**}$; $p < .000$); además, se encontró el nivel severo de insatisfacción con la imagen corporal en las mujeres de 15 años (86.4%). También los participantes se encontraban en un nivel promedio de bienestar psicológico (49.5%). Por ello se concluye que hay mayor bienestar cuando hay mayor satisfacción de imagen corporal.

Vilchez (2024) en su estudio buscó determinar la correlación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria en un colegio estatal de Ate-Vitarte. En su estudio tuvo una muestra de 322 escolares de primer a quinto año de secundaria; tuvo una metodología correlacional con diseño no experimental. En su estudio encontró la existencia de una relación inversa entre estas dos variables ($\rho = -.373$); además, se encontró la correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico e imagen corporal y, de esa forma, se concluye que cuando hay insatisfacción con la imagen corporal en los evaluados, se dará un menor nivel de bienestar psicológico.

Gutierrez (2022), en una investigación, buscó determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y la insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes del nivel secundario de la I. E. Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico en Tacna. Tuvo como muestra 459 estudiantes de ambos sexos y su estudio fue no experimental. En los resultados se encontró que predominaba un nivel bajo de bienestar psicológico con un (33.77%), y el nivel severo de la variable insatisfacción con la imagen corporal con un (42.48%). Contó con que el valor P (0.705), con lo cual concluye de esta forma que no existe una relación significativa entre ambas variables.

Ferrer (2025) en su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre imagen corporal y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa en Huánuco. Siendo su estudio de tipo básico, contando con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental-transversal y correlacional. Tuvo una muestra de 93 estudiantes, encontrando en los resultados la existencia de una relación positiva, directa, moderada y significativa; se habla

de ($t = 0,447$, $p = 0,000$). En cuanto se refiere a las dimensiones, también se encontraron relaciones positivas y significativas de la imagen corporal con todas las dimensiones del bienestar psicológico: relación baja con autoaceptación ($t = 0,278$, $p = 0,002$), dominio del entorno ($t = 0,371$, $p = 0,000$) y propósito en la vida ($t = 0,299$, $p = 0,000$); y relación moderada con autonomía ($t = 0,455$, $p = 0,000$), relaciones positivas ($t = 0,448$, $p = 0,000$) y crecimiento personal ($t = 0,447$, $p = 0,000$). A partir de ello se llega a la conclusión de que a mejor percepción de la imagen corporal, mayor es el bienestar psicológico de los estudiantes, y viceversa.

Chahuayo (2025), en su investigación, establece la existencia de una relación entre la variable de adicciones a redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en una población de 178 estudiantes de una institución educativa de Chorrillos en Lima. Contó con un enfoque cuantitativo, método hipotético-deductivo, con un corte transversal y siendo de alcance correlacional; se aplicaron el ARS e IMAGEN, encontrando como resultados una relación positiva y significativa con ($\rho = .297$; $p < .05$); además, se evidenció una correlación positiva baja ($\rho = .281$; $p < .05$) entre la adicción a redes y las dimensiones de insatisfacción corporal. Revelando de esta forma que aquellos estudiantes que usan de forma excesiva las redes sociales tienen más probabilidad de tener mayor insatisfacción corporal.

Mio y Vidarte (2025) analizan cuál es la relación existente entre la percepción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales en adolescentes de secundaria. Para ello, utilizaron un diseño transversal-correlacional no experimental, con una muestra de 167 estudiantes de la institución educativa de Chiclayo que comprenden entre los 12 y 16 años. Los instrumentos que se aplicaron son el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) y el Test de Insatisfacción con la Imagen Corporal (IMAGEN). Los resultados indicaron una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal, siendo ($Rho = 0.459$).

Escurra (2022) buscó determinar la relación entre las variables de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales, teniendo como población a 151 adolescentes de la I.E.P. Pedro Gálvez Egusquiza. El estudio tiene un enfoque cuantitativo de nivel correlacional y un diseño no experimental transversal; para ello, se utilizó el cuestionario de insatisfacción de la imagen corporal y el cuestionario de adicción a las redes sociales. Se logró hallar que existe una correlación significativa positiva y moderada entre la adicción a las redes sociales y la imagen corporal ($\rho=0.445$; $p < 0.01$), lo que indica que los estudiantes adolescentes que poseen altos niveles de adicción a las redes sociales son más propensos a desarrollar insatisfacción de la imagen corporal, generando en ellos dificultades para abstenerse de que algunos pensamientos obsesivos ingresen en ellos.

2.1.3 Antecedentes Locales

Quispe (2025) en su estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de un colegio de Cusco. Su estudio es de enfoque cuantitativo correlacional con diseño no experimental de corte transversal. Se utilizó el cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) y el cuestionario de Insatisfacción de imagen corporal (IMAGEN); tuvo una población de 180 estudiantes del nivel secundario. Los resultados encontraron la correlación positiva moderada entre estas variables ($\rho=0.602$; $p<0.000$). Esto demostró que los estudiantes presentan un nivel alto de adicción a las redes sociales, por ello muestran un alto riesgo de insatisfacción con su imagen corporal; además, el 51,1 % presenta un nivel alto de ARS, el 42,8 %, nivel medio, y el 6,1 %, un nivel bajo. Por otro lado, el 68,3 % poseen nivel severo de IIC, un 17,1 % de nivel marcado, un 9,8 % de nivel moderado y un 4,9 % de nivel mínimo.

Quispe (2024) llevó a cabo su estudio en el que buscó identificar la relación entre dos variables: adicción a las redes sociales e insatisfacción corporal. Tuvo una población de 127 estudiantes en una institución educativa privada ubicada en Espinar. Utilizó una metodología

de tipo descriptivo-correlacional con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal. Utilizó instrumentos validados en Perú, ARS e Imagen, hallando correlación positiva significativa ($p < 0.05$) entre dichas variables, llegando a la conclusión de que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, lo cual indica que ambas variables se influyen en una relación lineal.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Insatisfacción de imagen corporal

Pérez (2021) refiere que la imagen corporal es la percepción que una persona posee sobre su propio cuerpo, el modo en que llegamos a sentirnos y pensar ya sea cuando se mira al espejo o la idea que otras personas pueden tener sobre uno. Todas aquellas creencias, sean positivas o negativas y que generen sentimientos y pensamientos, pueden llegar a determinar la imagen corporal. Las ideas y sensaciones que una persona pueda tener sobre su cuerpo pueden determinar su imagen corporal como positivas o negativas. Por lo general, las personas tienen el pensamiento de que para poseer una buena imagen corporal es necesario estar en forma (Long, 2023).

Chasiquiza y Gavilanes (2023) señalan que la imagen corporal está compuesta por los pensamientos y sentimientos, la cual desemboca en comportamientos e influye en la manera en la que perciben y actúan en cuanto a su cuerpo. Es un elemento de nuestra identidad, la idea que tenemos de nuestro tamaño, forma y contorno físico, que influye en si nos sentimos a gusto o no con nuestro cuerpo, sea en general o en específico; por ende, tiene influencia en cómo pensamos, cómo nos sentimos, cómo percibimos y cómo nos comportamos con respecto a nuestro cuerpo (Alireza & Padhy, 2025).

Camacho (2020) indica que la insatisfacción se puede percibir al momento de tener una valoración negativa hacia algo. Se entiende la insatisfacción como el sentimiento de que algo falta o también que algo no es necesariamente suficiente en la vida que uno posee,

habitualmente está muy relacionado con razones, tales como no haber llegado a cumplir ciertas expectativas trazadas, estar en constante comparación con los demás, así como también no tener propósitos o no entender qué es lo que se busca, no tener claro lo que se quiere alcanzar y finalmente autocriticarse de forma excesiva de forma exigente cuando se realiza una actividad o al momento de querer lograr y alcanzar algo.

En cuanto a la insatisfacción corporal, es la actitud negativa que existe hacia el propio cuerpo de la persona, la cual se da por una discrepancia en la percepción, pensamientos y sentimientos relacionados con la apariencia física real que se tiene (Cash, 1990). La insatisfacción corporal es la imagen corporal negativa que una persona mantiene; esto se refleja en sus pensamientos o sentimientos. Las personas poseen una discrepancia continua al momento de describir la percepción subjetiva de su cuerpo y la imagen corporal ideal. La insatisfacción está arraigada a diferentes aspectos físicos, como el peso, la forma, la altura, etc. (Castellanos & Steins, 2023).

Alireza y Padhy (2025) señalan que la insatisfacción de la imagen corporal es la percepción negativa o distorsionada que se tiene sobre nuestro propio cuerpo, el cual se ve influenciado de gran manera y principalmente en los adolescentes por su entorno; es decir, las burlas o el rechazo generan una visión equivocada de la apariencia física y, cuando esta es muy frecuente, la persona empieza a rechazar su imagen corporal real. Es una sensación de incomodidad que la persona tiene hacia su cuerpo y este es un problema grave a nivel mundial: la persona no acepta la figura que percibe acerca de su imagen corporal (Solano y Cano, 2010).

Según Alireza y Padhy (2025), la imagen corporal tiene un concepto amplio; por ello tiene diferentes aspectos en las personas, para que tengan una percepción positiva o negativa de su cuerpo. Se habla de lo cognitivo, los pensamientos y creencias que tiene la persona sobre su cuerpo; lo perceptual, el cómo percibe el tamaño y la forma de su cuerpo y sus diferentes partes; lo afectivo, sentimientos que la persona experimenta en relación con su cuerpo; y lo

conductual, aquellas acciones que realiza para poder controlar, cuidar, cambiar e incluso ocultar su cuerpo. De esta forma, la insatisfacción de la imagen corporal se divide en tres componentes importantes (Solano y Cano, 2010).

Primero el cognitivo-emocional, luego el perceptivo y, por último, el comportamental.

- **Cognitivo-emocional:** Este hace referencia a los pensamientos que una persona posee de acuerdo con la estructura corporal, llevándola a posteriores comparaciones y deseos de poder cambiar, mejorar o modificar su figura, lo cual, a base de lo mencionado anteriormente, acompaña un inmenso malestar emocional de inconformidad con lo que posee y así generar sentimientos de inferioridad, susceptibilidad y, posteriormente, ansiedad. Estos pensamientos y emociones generan mayores daños, ya que el último desencadena un miedo intenso de generar mayor peso o desestabilizar el físico ideal (Solano y Cano, 2010).

- **Perceptivo:** Esta dimensión hace referencia a esa sensación que la persona tiene acerca de su cuerpo, es decir, siente que tiene un cuerpo deforme o por encima de lo que le gustaría, y a partir de ello se crea una distorsión subjetiva (Solano y Cano, 2010).

- **Comportamental:** Estas son las actitudes que toma una persona para poder modificar el cuerpo, para poder acercarse a la figura o peso ideal. La persona empieza a generar comportamientos que los alejan de algunas pautas que se consideran saludables para poder acercarse más a otros comportamientos que son compensatorios, los que se caracterizan por vómitos, laxantes, esconder comidas, ejercicio físico de forma excesiva (Solano y Cano, 2010).

2.2.2. Adicción a las redes sociales

Las redes sociales son un hito de difusión, que causa un fuerte impacto en la sociedad, ya que no solo son usadas por las personas, sino también por las empresas, puesto que permiten lograr una comunicación más dinámica con otros (Hütt, 2012). Por otro lado, las redes sociales son conocidas como sitios en línea que permiten que los individuos puedan compartir con otros por medio de publicaciones todo tipo de contenido o información, y este no solo se limita a

personas que sean conocidas o cercanas (Celaya, 2008). Además, Castells (2012) da a conocer que a mitad del siglo 20 las redes sociales comenzaron a surgir como el principal medio de comunicación a nivel mundial, ya que creaban conexión con otros en segundos, permitiendo compartir todo tipo de información. De la misma forma, Giménez (2023) menciona que la influencia de las redes sociales se ha generalizado en todo el mundo, cambiando la forma de comunicación y de compartir información, generando participación ciudadana nueva.

Las redes sociales son fuentes que ofrecen y contribuyen a que los adolescentes puedan crear una identidad falsa y una pérdida de contacto con los demás, llegando a alterar el mundo real en ellos, razón por la cual son ellos quienes más quedan enganchados a esta problemática porque están en esta búsqueda constante de su identidad (Becoña, 2006). Las redes sociales son esos medios en el que los adolescentes intercambian comentarios, obtienen reacciones virtuales y comienzan a negociar su valor por medio de los *likes* o comentarios que reciben de las fotos que ellos comparten, llegando a generar ansiedad por cómo las personas los ven, dedicando la mayor parte de su tiempo a revisar estas redes como mencionan (McLean et al., 2023). Todo lo mencionado se relaciona directamente al círculo vicioso que menciona Escurra y Salas (2014), donde la persona con el fin de buscar esa satisfacción que le causa el usar las redes sociales evita a toda costa estar desconectado para evitar el malestar.

Sola (2016) habla acerca de las adicciones y dice que este es un tipo de comportamiento muy complejo que, cuando llega, es muy difícil para la persona salir de ello, porque tiene una conducta de abuso frecuente hacia algo, generando factores de vulnerabilidad donde busca sentir constantemente esa sensación o emoción agradable que le trae aquello que le está generando dicha adicción. Otro autor que habla sobre la adicción a internet es Ferreira (2015), quien menciona que es algo que genera muchos problemas de conducta, que más que ser causado por una sustancia, es una actividad la que lo causa y en la persona genera mucho refuerzo positivo que hace que quiera repetir constantemente dicha conducta.

La adicción a redes sociales se determina como la adicción psicológica sin necesidad de una sustancia, la cual es un problema que afecta en varias áreas de la vida, tales como lo familiar, lo social, lo académico, entre otros, todos ellos caracterizándose por su uso constante y descontrolado, en donde al principio genera placer y este se convierte en un hábito constante donde la persona llega a un punto incontrolable y todo esto le genera niveles altos de ansiedad. Esta adicción se basa prácticamente en evitar el malestar o displacer que causa el hecho de no estar conectado; en otras palabras, la persona comienza a crear un círculo vicioso en donde evita sentirse mal por no usar las redes sociales haciendo uso de estas (Escurrea y Salas, 2014).

Kuss y Griffiths (2017) describen a la adicción como un comportamiento caracterizado por una preocupación excesiva, en el que la persona siente un impulso incontrolable de hacer ciertas cosas. En relación con esto, Andreassen (2015) dice que la adicción a las redes sociales es una preocupación constante que impulsa a la persona a dedicar la mayor parte de su tiempo a las redes, donde perjudica otras actividades que pueda realizar, tales como el estudio o el trabajo. Las personas tienen dificultad para poder controlar su uso y ponen en peligro los distintos ámbitos de su vida; incluso se añade la necesidad de adquirir novedades tecnológicas (Echeburúa, 2010).

Egido, Barrientos, Caldevilla y Félix (2023) en una investigación indican que esta comunicación en línea que brindan las redes sociales presenta un gran efecto en el cerebro, ya que se relaciona con la recompensa, la toma de decisiones y emociones directamente. Elsevier (2017) indica que las adicciones generan un aumento de la dopamina que se relaciona con el sistema de recompensa, el cual actúa como un estímulo placentero, y este se denomina refuerzo positivo, el cual consiste en que las conductas ejecutadas se mantengan o aumenten. En la teoría de la unidad de proceso de regulación social (UPRS) basada en el enfoque cognitivo conductual, dan a conocer que la adicción genera un patrón de placer y displacer, que actúa

como un condicionamiento, en donde el uso, mientras más constante, genera más placer en la persona; por ello llegan a frustrarse cuando este uso disminuye (Eскурra y Salas, 2014).

Smith (2003) da a conocer que las redes sociales son llamativas porque tienen un componente adictivo que les permite entrar y salir cuando las personas quieren, permitiéndoles cambiar de un entorno físico a uno virtual, añadiendo el hecho de que las relaciones que se crean son en su mayoría anónimas y se les facilita muchas veces incorporarse a un grupo. Por su parte, Orihuela (2008) muestra que los usuarios en las redes sociales pueden establecer vínculos, compartir información o coordinar, pero esto a su vez hace que se pierda el contacto en persona, llegando a afectar las relaciones con su entorno y disminuyendo la capacidad para poder entender los estados de ánimo de otros, o ver su lenguaje corporal y comportamiento. Incluso se menciona que en un futuro se podría llegar a generar solo contacto virtual, evitando el contacto personal.

Vasquez (2023) dice que las redes sociales sirven de recurso para las personas porque les permiten estar en contacto con otros; sin embargo, esto está destruyendo la forma de relacionarnos. Es así como empieza a generar en las personas la incapacidad de poder reconocer las emociones de los demás; incluso limita a la persona comprender lo que está sintiendo. Es por ello empieza a darse un desinterés emocional que puede convertirse en comportamiento antisocial. Esto se genera por el intercambio de contenidos como imágenes, videos, incluso reacciones y comentarios que se dan detrás de una pantalla sin la necesidad de una relación o un contacto directo.

La adicción a redes sociales inicia cuando las personas empiezan a presentar ciertos signos importantes y que se relacionan con las adicciones como tal; es así como se tiene el descuido de las distintas áreas de su vida, baja tolerancia y repentinos cambios de humor cuando se encuentran en una etapa de abstinencia o de no usar las redes (Kuss & Griffiths, 2011). Aquellos adolescentes con un nivel elevado de adicción a las redes sociales parecen

tener mayor predisposición a realizar *ciberbullying*, experimentando conflictos sociales y manifestando conductas agresivas (Colonio, 2023). Es así como el uso de las redes sociales es un problema al tener un uso descontrolado o inapropiado, ya que se da la falta de control ante ellos y en respuesta se da la adicción, en donde todas las edades son afectadas y generan graves consecuencias (Escrura y Salas, 2014).

2.2.1.1. Dimensiones de la variable

Escrura y Salas (2014) en el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) establecen tres dimensiones para evaluar lo mencionado anteriormente.

Obsesión por las redes sociales

La primera habla de la obsesión, en donde la persona tiene esta preocupación constante por su uso, por lo que comienza a usarla de manera frecuente, llegando a un punto en donde, si no accede a ella, comienza a sentir ansiedad y una necesidad constante de revisar las notificaciones para poder aliviar las emociones negativas que siente y poder aliviar el estrés. Martin y Bartolomé (2024) señalan que la obsesión como tal tiende a hacer que la persona asocie las actividades de revisar y mantenerse en vigilancia con una atención extrema a lo virtual, incluyendo pensamientos intrusivos que hacen que realice dicha acción; la persona siente que, si no hace aquello, está incompleta.

Falta de control personal en el uso de redes sociales

Por otro lado, se tiene la dimensión de falta de control, donde la persona muestra una dificultad para desconectarse, incluso haciendo uso de estas redes en momentos inadecuados, habiendo intentos fallidos para poder controlar su uso y todo esto causándole un fuerte impacto en su vida personal y académica. Echeburúa y Requesens (2012) dicen que esta falta de control se caracteriza principalmente por la pérdida de control en el tiempo de uso, volviéndose de empleo frecuente, incluso cuando la persona es consciente de que este le está generando efectos negativos en los diferentes ámbitos de su vida.

Uso excesivo de las redes sociales

Por último, se tiene la dimensión de uso excesivo; en esta dimensión se evidencia un empleo prolongado sin interrupciones de las redes sociales, lo cual llega a provocar una pérdida de noción del tiempo y esto a su vez hace que olviden responsabilidades académicas o laborales; incluso se genera la reducción de las interacciones sociales fuera de las redes con el fin de obtener mayor satisfacción. Armaza (2023) indica que el uso excesivo de las redes aumenta los problemas de salud mental, englobando lo que es la depresión, la ansiedad, la baja autoestima, la fatiga, el estrés, la fatiga emocional y los trastornos de sueño.

Entonces, la adicción a las redes sociales como tal es una dependencia psicológica que se crea a base del uso constante y placentero de las redes, pero esto solo al inicio, ya que tras un periodo de tiempo, este se vuelve una necesidad incontrolable, porque ahora solo busca reducir la ansiedad causada por no estar conectado, haciendo que la persona se vuelva irritable o haga uso de estas en momentos que no debería; esto a la larga afecta la vida diaria (Escurrea y Salas, 2014).

2.2.3. Bienestar psicológico

Dentro del bienestar, se puede mencionar que, el bienestar psicológico está íntimamente relacionado con el bienestar subjetivo, incluso mencionarse que son sinónimos, debido a que este aborda aspectos psicológicos, sin embargo cuando nos referimos sólo de bienestar el término es más amplio, ya que se debe tomar en cuenta aspectos como la satisfacción de necesidades en sus diversos aspectos y no necesariamente psicológicos, y este último está implicado con los estados de ánimo (Oramas et al., 2006). El bienestar subjetivo aborda aspectos afectivos y cognitivos; de esa forma, el componente afectivo implica experimentar aspectos agradables desde los sentimientos, estados de ánimo y emociones de forma frecuente. Por otro lado, el aspecto cognitivo hace referencia a la satisfacción que siente la persona con su vida, de

cómo percibe sus logros y aspiraciones, desde las sensaciones de haber logrado o fracasado (Andrews & Withey, 1976).

Actualmente, se puede afirmar el bienestar psicológico como la autoevaluación que alguien tiene de su vida en diferentes ámbitos y circunstancias específicas en las que se desenvuelve, y que estas dependen de las emociones que llegan a involucrarse en cada una de estas experiencias (Barrera et al., 2019). Según esto, Ryff (1992) asoció el término de bienestar psicológico con la posibilidad en marcha de “bien-estar” y “bien-ser”, la cual es comprendida como la disposición a cuidar nuestra propia salud mental de tal forma que la persona cree de manera responsable experiencias positivas.

Por su parte, Ryff (1992) menciona que el bienestar psicológico es el desarrollo de las habilidades y el constante crecimiento personal, ya que esto suele producir grandes cantidades de emociones positivas y de placer, y a través de ello el individuo llega a mostrar indicadores de funcionamiento óptimo y positivo en actividades que suele realizar. A partir de ello, se ha postulado una nueva concepción que refiere que el bienestar psicológico es el estado que posee una persona, el cual le permite establecer buenas relaciones, poder trazar objetivos, mantener control sobre su entorno y poder generar atención teniendo en cuenta los estados emocionales apropiados; es decir, el bienestar psicológico se llega a percibir mediante la gestión de emociones adecuadas y positivas (Casullo, 2008).

2.2.1.1. Dimensiones de la variable

Casullo (2008) en el BIEPS J ha clasificado en 4 dimensiones principales el bienestar psicológico, tomando como base los estudios de Carol Ryff.

Control

Como en la primera dimensión se tiene el control, esta es la habilidad que se tiene para poder controlar y hacer que algo actúe o se comporte exactamente como uno quiere. La

sensación de tener el control y la auto competencia de las cosas y la capacidad de poder moldear las situaciones de acuerdo con sus diferentes necesidades sin complicarse está muy relacionada con la capacidad del control de las situaciones. Del mismo modo, tienen la habilidad de encargarse o hacerse responsables de las decisiones que toman y acciones que realizan (López & Ruiz, 2023). Por otro lado, el control de situaciones es la capacidad de una persona para poder controlar o influir sobre otros, es decir, sobre el entorno que lo rodea, con la finalidad de poder generar los resultados que este desea (Ryff 1992). Es así como el control de situaciones es la percepción que tiene un adolescente sobre las diferentes capacidades que lo ayuden a adaptarse a diversas cosas en el transcurso de su vida. Tiende a evaluar su capacidad de controlar todo lo que sucede en su entorno y la habilidad que tiene este para poder manejar o enfrentar los desafíos que le lleguen (Casullo, 2008).

Vínculos

Castillero (2017) indica que el vínculo es la manera en cómo las personas interactúan y forman vínculo con el resto, generando una relación estructural entre dos o más personas. Además, no se trata solo de un vínculo emocional, sino también de la capacidad cognitiva y conductual que se suele modificar en el proceso de interacción que se da con los demás y que se construye por medio de la comunicación no verbal y verbal, la empatía, reciprocidad y otros aspectos psicológicos. De este modo, los vínculos psicosociales son la capacidad que tiene el adolescente de poder generar relaciones interpersonales de calidad; asimismo, sus habilidades para establecer y generar relaciones y conexiones significativas con su entorno (Casullo, 2008).

Proyectos

Ximena (2023) indica que el proyecto de vida se refiere al conjunto de actividades que se plantea una persona, esto en torno a todos los planes u objetivos que quiere lograr, de acuerdo con todo lo que realice en el presente con proyecciones futuras en los diferentes ámbitos de su vida, tales como sociales, profesionales y personales. Del mismo modo, en la adolescencia

ayuda mucho a direccionar sus acciones a los objetivos planteados y reducir algunos aspectos negativos. Estas suelen ser estructuras psicológicas que guían a la persona para que esta se pueda posicionar y ubicar en una sociedad concreta, es decir, en contextos que involucren aspectos materiales y espirituales. Del mismo modo, genera apertura en las decisiones vitales que la persona tomará y determinará aspectos que lo ayuden a determinar su futuro (Ayala & Carbajal 2006).

Por otro lado, Flóres y Alvarez (2024) refieren que un proyecto de vida es un plan que sirve como guía en el proceso de la persona al momento de tomar decisiones, la secuencia y consecución de los objetivos planteados a largo plazo. Este proceso abarca diferentes ámbitos de la vida personal, como el académico, profesional y social; es decir, sirve como un mapa que ayuda a dirigir y orientar las acciones que se realizan para alcanzar las metas propuestas. Asimismo, Lomeli et al. (2016) indican que este es el trayecto que se realiza de forma constante en un trabajo, que lo lleva a la realización, y naturalmente esto se realiza con valores como son la disciplina, constancia y determinación, que ayudan a alcanzar sus objetivos y metas, evitando desistir en las mismas. Los proyectos personales son todas aquellas actividades que un adolescente se plantea como metas, valores o propósitos que le dan sentido a su existencia y de esta manera los dirige o encamina, lo cual genera significado y sentido a su vida (Casullo, 2008).

Aceptación

Soriano (2023) dice que la aceptación es la capacidad que tiene una persona para poder aceptar las cosas buenas y malas que posee, sentirse bien a pesar de los eventos pasados que mantiene; esto quiere decir que la persona se siente cómoda con su aspecto físico y su personalidad, aceptando sus errores y buscando la intención de mejora en ellos. Por otro lado, el área humana refiere que es la capacidad que tiene alguien para poder asumir la responsabilidad de su vida; entonces la persona recibe su realidad sin intentar cambiar o

controlar todas las situaciones agradables y desagradables que pueda mantener, ya sea de su pasado o su presente. De esta forma, la aceptación es la capacidad y actitud que tiene un adolescente sobre su autoimagen y todo lo que realiza, es decir, toda su capacidad que lo ayuda a aceptar los aspectos negativos y positivos de su propia persona, y esto lo ayuda a evaluar la satisfacción que siente con su propia identidad o todo lo que mantiene de su pasado y la actualidad (Casullo, 2008).

2.3. Definición de términos básicos

Insatisfacción de la imagen corporal: Es la percepción negativa o distorsionada que se tiene sobre nuestro propio cuerpo, el cual se ve influenciado de gran manera y principalmente en los adolescentes por su entorno (Alireza & Padhy, 2025).

Insatisfacción: Es un sentimiento de que algo falta o también que algo no es necesariamente suficiente en la vida que uno posee (Camacho, 2020).

Imagen corporal: Refiere que la imagen corporal es la percepción que una persona posee sobre su propio cuerpo, el modo en que alguien se siente o se piensa, ya sea cuando se mira al espejo o la idea que otras personas pueden tener sobre una persona (Pérez, 2021).

Cognitivo-emocional: Son los pensamientos que una persona posee de acuerdo con la estructura corporal, llevándola a posteriores comparaciones y deseos de poder cambiar, mejorar o modificar su figura (Cash, 2012; Toro, 1996).

Perceptivo: Es la sensación que la persona tiene acerca de su cuerpo, es decir, siente que tiene un cuerpo deforme o por encima de lo que le gustaría, y a partir de ello se crea una distorsión subjetiva (Solano y Cano, 2010).

Comportamental: Son las actitudes que toma una persona para poder modificar el cuerpo, para poder acercarse a la figura o peso ideal; la persona empieza a generar comportamientos que los alejan de algunas pautas que se consideran saludables (Lopez et al., 2010).

Adicción a redes sociales: Es una adicción psicológica sin necesidad de una sustancia, lo cual es un problema que afecta en varias áreas de la vida. La persona comienza a crear un círculo vicioso en donde evita sentirse mal por no usar las redes sociales haciendo uso de estas (Eскурra y Salas, 2014).

Adicción: Es un tipo de comportamiento muy complejo que, cuando llega, es muy difícil para la persona salir de ello, porque tiene una conducta de abuso frecuente hacia algo, generando factores de vulnerabilidad donde buscan sentir constantemente esa sensación o emoción agradable que le trae aquello que le está generando dicha adicción (Sola, 2014).

Redes sociales: Son un hito de difusión, que causa un fuerte impacto en la sociedad, ya que no solo son usadas por las personas, sino también por las empresas, puesto que permite lograr una comunicación más dinámica con otros (Hurt, 2012).

Obsesión: Es aquel estímulo que hace que la persona asocie las actividades de revisar y mantenerse en vigilancia con una atención extrema (Luna, 2024).

Falta de control: Es la pérdida de control en el tiempo, en la cual aquella acción se vuelve de uso frecuente, incluso cuando la persona es consciente de que esta le está generando consecuencias negativas en los diferentes ámbitos de su vida (Echeburúa & Requesens, 2012).

Uso excesivo: Es el uso prolongado de algo sin interrupciones, lo cual llega a provocar una pérdida de noción del tiempo y esto a su vez hace que olviden responsabilidades académicas o laborales (Eскурra y Salas, 2014).

Bienestar psicológico: El bienestar psicológico es el estado que posee una persona, el cual le permite establecer buenas relaciones, poder trazar objetivos, mantener control sobre su entorno y poder generar atención, teniendo en cuenta los estados emocionales apropiados; es decir, el bienestar psicológico se llega a percibir mediante la gestión de emociones adecuadas y positivas (Casullo, 2008).

Bienestar: El bienestar es un acto del cuidado de cada individuo a través del estado activo y positivo del cuerpo y también de la mente, lo que lleva a que el individuo sea capaz de enfrentarse y generar sentimientos de conexión con personas y su entorno en general (Parra et al. 2023).

Control: El control de situaciones es la percepción que tiene un adolescente sobre las diferentes capacidades que lo ayuden a adaptarse a diversas cosas en el transcurso de su vida. Tiende a evaluar su capacidad de controlar todo lo que sucede en su entorno y la habilidad que tiene este para poder manejar o enfrentar los desafíos que se le lleguen a presentar (Casullo, 2008).

Vínculos: Los vínculos psicosociales son la capacidad que tiene el adolescente de poder generar relaciones interpersonales de calidad, así como sus habilidades para establecer y generar relaciones y conexiones significativas con su entorno (Casullo, 2008).

Proyectos: Los proyectos personales son todas aquellas actividades que un adolescente se plantea como metas, valores o propósitos que le dan sentido a su existencia y de esta manera los dirige o encamina, lo cual genera sentido y significado a su vida (Casullo, 2008).

Aceptación: La aceptación es la capacidad y actitud que tiene un adolescente sobre su autoimagen y todo lo que realiza, es decir, toda su capacidad que lo ayuda a aceptar los aspectos negativos y positivos de su propia persona, y esto lo ayuda a evaluar la satisfacción que siente con su propia identidad o todo lo que mantiene de su pasado y la actualidad (Casullo, 2008).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS

3.1.1. Hipótesis General

Hi: Existe relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

H0: No existe relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

3.1.2. Hipótesis Específicas

Hi: Existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

H0: No existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

Hi: Existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

H0: No existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025.

3.2. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable 1:

Insatisfacción de imagen corporal

Es una sensación de incomodidad que la persona tiene hacia su cuerpo y este es un problema grande a nivel mundial; la persona no acepta la figura que percibe acerca de su imagen corporal (Solano y Cano, 2010).

Variable 2:

Adicción a Redes Sociales

Es la adicción psicológica sin necesidad de una sustancia, la cual afecta en varias áreas de la vida, tales como lo familiar, lo social, lo académico, entre otros, todos ellos caracterizándose por su uso constante y descontrolado, en donde al principio genera placer y este se convierte en un hábito constante, donde la persona llega a un punto incontrolable y todo esto le genera niveles altos de ansiedad (Escurrea y Salas, 2014).

Variable 3:

Bienestar psicológico

Es el estado que posee una persona, el cual le permite establecer buenas relaciones, poder trazar objetivos, mantener control sobre su entorno y poder generar atención, teniendo en cuenta los estados emocionales apropiados; es decir, el bienestar psicológico se llega a percibir mediante la gestión de emociones adecuadas y positivas (Casullo, 2008).

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J)

Autor: María Martina Casullo (2017)

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de valoración
El bienestar psicológico suele ser la capacidad que tiene una persona para poder establecer relaciones agradables, establecerse metas, así como generar un control sobre su círculo social, trazar metas y su autoaceptación, que se perciben de acuerdo a emociones positivas (Casullo, 2008).	Es la habilidad para mantener buenas conexiones, poseer control sobre su entorno, disponer de propósitos y contar con la autoaceptación de sí; las dimensiones son control, vínculos, proyectos y aceptación, el cual se medirá con la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) el cual cuenta con 13 ítems.	Control	Manejo de situaciones difíciles Aceptación de errores	5,10,13	El instrumento utiliza una escala de tipo Likert de 3 puntos, entre ellas: - De acuerdo - Ni en acuerdo ni en desacuerdo - En desacuerdo Normas de calificación - Bajo 28-32 - Medio 33-38 - Alto 39
		Vínculos	Cercanos Social	2 11,8	
		Proyectos	Metas Pensamientos positivos	3 6,12	
		Aceptación	Físico Psicológico	4 9,7	

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Autor: Ecurra y Salas (2014)

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración
La adicción a las redes sociales se considera una dependencia psicológica caracterizada por el uso compulsivo y descontrolado de estas plataformas, generando interferencias en la vida cotidiana, los vínculos sociales y el rendimiento académico y laboral (Ecurra y salas, 2014)	Es el círculo vicioso del uso constante de las redes sociales, el cual se mide a través del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), cuyas dimensiones son la obsesión, la falta de control personal y el uso excesivo de las redes sociales.	Obsesión por las redes sociales	Frecuencia de uso de redes sociales.	4	El instrumento utiliza una escala de tipo Likert de 5 puntos, donde: 1 = Nunca 2 = Rara vez 3 = A veces 4 = Frecuentemente 5 = Siempre
			Preocupación constante por redes sociales.	1, 11, 15	
			Ansiedad al no poder acceder.	7	
			Necesidad de revisar notificaciones.	18	
			Uso de redes para aliviar el estrés o emociones negativas.	8	
		Falta de control personal en el uso de redes sociales	Intentos fallidos de controlar el uso.	24, 12	
			Uso de redes en momentos inadecuados.	21, 23	
			Malestar al no poder conectarse.	5, 6	
			Impacto en la vida personal o académica.	16, 22	
			Dificultad para desconectarse.	13	
		Uso excesivo de las redes sociales	Pérdida de la noción del tiempo en redes.	9, 14	Bajo: 1-30 Medio :35 -75 Alto: 75-99
			Necesidad de más tiempo para obtener satisfacción.	2, 3	
			Uso prolongado sin interrupciones.	10, 17	
			Negligencia en estudios o trabajo por redes sociales.	20	
			Reducción de interacciones sociales fuera de redes.	19	

Cuestionario de Evaluación de Insatisfacción con la Insatisfacción de imagen corporal (IMAGEN)

Autor: Natalia Solano Pinto y Antonio Cano Vindel (2010)

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valoración
La insatisfacción con la imagen corporal se entiende como el malestar que la persona experimenta con respecto a su propio cuerpo (Solano & Cano, 2010)	Es el malestar que la persona tiene hacia su cuerpo; las dimensiones son cognitivo - emocional, perceptivo y conductual, el cual será medido por el cuestionario de evaluación de insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN), el cual cuenta con 28 ítems.	Cognitivo - emocional	Temor por aumentar de peso Preocupación por la imagen corporal Incomodidad al mostrar el cuerpo Pensamientos negativos sobre el peso	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	El instrumento utiliza una escala de tipo Likert de 5 puntos, donde: 0= Casi nunca o nunca 1= Pocas veces 2 = Unas veces sí y otras no 3 = Muchas veces 4 = Casi siempre o siempre
		Perceptivo	Comparación corporal Sensación de pesadez corporal Pensamientos negativos sobre el cuerpo Sentimientos de inferioridad corporal Sensación de inutilidad	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	
		Conductual	Actitudes respecto a la imagen corporal Evitación y vergüenza social	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38	

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Enfoque

El presente estudio pertenece a un enfoque cuantitativo (Hernández et al., 2010) que refiere que es un método de investigación, el cual ayuda a responder a las hipótesis planteadas en relación con la problemática, esto mediante el procesamiento y análisis de datos estadísticos que se obtienen de instrumentos utilizados para la investigación, con el fin de obtener resultados que ayuden a refutar o comprobar las hipótesis anteriormente realizadas.

4.2 Alcance

El presente estudio pertenece a un alcance descriptivo-correlacional; según Hernández et al. (2010), el alcance descriptivo se enfoca en las situaciones y contextos, detallando cómo son y cómo se dan, con el fin de dar a conocer las características particulares de las variables. Por otro lado, el alcance correlacional estudia individualmente cada variable para después poder establecer los vínculos existentes entre dos o más variables en un contexto en específico; es decir, busca mostrar cómo una variable puede llegar a influir en la otra, sea de forma positiva o negativa.

4.3 Diseño

El presente estudio pertenece a un diseño no experimental transversal; según Hernández et al. (2010), el diseño no experimental es aquel estudio que se realiza sin la necesidad de manipular las variables, solo se observa como tal en su contexto y cómo estas actúan específicamente por sí solas, observando así sus efectos. Del mismo modo, el estudio transversal suele recolectar datos en un momento determinado y específico; este tiene como finalidad describir y poder analizar la relación existente entre variables o cómo una variable actúa en un tiempo establecido.

4.4 Tipo

El presente estudio pertenece al tipo básico; según Hernández et al. (2010), el tipo básico también se conoce como pura o teórica debido a que se basa en el marco teórico y se centra en él. Su fin es formular nuevas teorías o aportar a las ya existentes, además de contribuir a los conocimientos científicos, sirviendo de base para futuras investigaciones. Este tipo de investigación busca conocimiento por sí mismo sin la necesidad de realizar una aplicación práctica.

4.5 Método

El presente estudio pertenece al método deductivo-cuantitativo, según Hernández et al. (2010), este método tiene como base el planteamiento del problema, el cual consta de objetivos y preguntas dirigidas a la realización del estudio, el cual estará respaldado por un marco teórico, que ayudará a plantear las hipótesis y a partir de ello se hará uso de los instrumentos que ayudarán a recolectar los datos cuantitativos necesarios, estos serán analizados para probar o refutar las hipótesis, y según los resultados obtenidos se podrá contribuir a los conocimientos existentes sobre el tema de investigación.

4.6 Población

La población es el conjunto en general de todas las unidades de estudio, en donde cada unidad posee características similares entre sí, y este da como origen a los datos de Investigación, siendo además finita porque se conoce la cantidad exacta de dicho grupo de interés (Tamayo y Tamayo, 1997).

La población de estudio consta de 353 estudiantes, la cual estuvo conformada por estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco.

4.6.1 Criterios de inclusión:

Los participantes que son parte de la investigación son aquellos que estén matriculados en las I.E. correspondientes que pertenecen a la población de estudio, del mismo modo aquellos que completen de forma adecuada y satisfactoria los instrumentos aplicados; asimismo, que estén en el marco de edad entre los 14 y 17 años se consideraron para la investigación. Del mismo modo, se tomó en cuenta que los padres de los menores firmen y den consentimiento y que también los estudiantes como tal brinden el asentimiento de poder participar respondiendo los cuestionarios y la encuesta.

4.6.2. Criterios de exclusión:

En cuanto a los criterios de exclusión para la aplicación de los instrumentos utilizados no se tomó en cuenta a estudiantes matriculados en otros niveles educativos de las I.E. correspondientes, así mismo los estudiantes que rechazaron la aplicación del instrumento no pudieron resolver ni la escala ni el cuestionario, lo mismo para aquellos estudiante que sus padres no firmaron el consentimiento informado, no se tomó en cuenta a aquellos estudiantes que no llenen adecuadamente el instrumento dado que esto pudo generar un sesgo o margen de error, por último aquellos estudiantes que no cuente y no usen las redes sociales no formaron parte de este estudio.

4.7 Muestra

En la investigación se trabajó con 339 estudiantes como muestra censal; la muestra es la parte representativa de la población, la cual se elige según características específicas que reflejan a la población en general. De esta forma se asegura la validez y la generalización de los datos obtenidos hacia la población de la investigación que se realiza (Tamayo y Tamayo, 2014).

4.8 Técnica de recolección de datos

Según Avilez (2007), la recolección de datos es un método variado donde se utilizan herramientas que ayuden a procesar y recoger información que será utilizada por los analistas

con la finalidad de procesar y obtener cifras específicas que ayuden con la investigación. Entre ellas se utilizan instrumentos como la observación, cuestionarios, escalas, entre otros.

La encuesta y el cuestionario, según Hernández et al. (1996), refieren que son técnicas que ayudan con la recolección de datos de varias personas; para ello, se utiliza un listado de preguntas escritas. Del mismo modo, estas están realizadas por preguntas abiertas y cerradas.

4.9 Instrumento de recolección de datos

Para la siguiente investigación se utilizaron tres instrumentos que respondan a las variables, de las cuales se muestra la ficha técnica, la validez y la confiabilidad.

La confiabilidad es la precisión de medida que suele tener un instrumento psicológico en cuanto a los resultados en una población y en condiciones normales en las condiciones de aplicación (Tovar, 2007).

Meneses et al. (2014) afirman que la validez es cuando un instrumento posee adecuadas correspondencias científicas con lo que espera medir; guarda relación y concordancia cuando se llega a interpretar las puntuaciones que se obtuvieron.

En primer lugar, se utilizó el Cuestionario de evaluación de insatisfacción de imagen corporal (IMAGEN)

- Autores: Natalia Solano Pinto y Antonio Cano Vindel (2010)
- Adaptación en contexto peruano: Realizada por Jenyfer Jaqueline Chacon Pisfil en 2017
- Modo de administración: De forma individual y colectiva
- Duración: 10 minutos aproximadamente
- Población: Mayores de 11 años
- Composición: 38 ítems en relación con sus 3 dimensiones
- Finalidad: Evaluar la insatisfacción en cuanto a la imagen corporal en adolescentes.

La adaptación de este cuestionario muestra altos niveles de confiabilidad con un alfa de Cronbach de 0.922, demostrando de esta forma una alta consistencia interna. Relacionado con su validez, el instrumento demostró tener una validez estructural donde, por medio del análisis factorial exploratorio, identificó tres dimensiones; en cuanto a la validez convergente, se realizó un comparativo con otros instrumentos que medían la misma variable, mostrando correlaciones altas entre sus resultados. Por último, para la validez de contenido, se contó con 5 jueces expertos, en los que la V de Aiken obtuvo un 90 % de aprobación (Chacón, 2017).

Seguidamente, se usó la escala de Bienestar psicológico para jóvenes adolescentes (BIEPS-J); a partir de ello se muestra a continuación la ficha técnica:

- Autores: María Martina Casullo (2002)
- Adaptación en contexto peruano: Realizada por Lenin Abdel Aguirre Sifuentes en 2020
- Modo de administración: De forma colectiva e individual
- Duración: 10 minutos Aproximadamente
- Población: Adolescentes de 13 a 18 años
- Composición: 13 ítems con relación a sus 4 dimensiones
- Finalidad: Evaluar el bienestar psicológico en los adolescentes

El instrumento muestra valores de confiabilidad y validez que pueden aplicarse a la población para la que se creó el instrumento. En relación con la validez, según criterio de los jueces en cuanto al contenido del instrumento, los cuales llegaron a obtenerse valores de KMO = 0.748, por lo que indica que tiene una alta validez; por otro lado, la confiabilidad se determinó por medio de la consistencia interna de la Escala BIEPS-J, donde se obtienen valores correspondientes $\alpha = 0.724$, lo cual refleja la existencia de una alta confiabilidad (Aguirre, 2020).

Por último, se utilizó el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), que cuenta con la siguiente ficha técnica:

- Autores: Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014)
- Adaptación en el contexto peruano: Realizada por Sadith Torres López en 2021
- Duración: 10 a 15 minutos
- Modo de administración: De forma colectiva e individual
- Población: Adolescentes de 14 años a más
- Composición: 24 ítems en relación con sus 3 dimensiones.
- Finalidad: Evaluar el nivel de adicción a las redes sociales

El instrumento demuestra valores de confiabilidad y validez que pueden aplicarse a la población de estudio. En relación con la validez, según criterio de los jueces en cuanto al contenido del instrumento, se llegó a obtener valores en el V de Aiken mayores de .80, lo que demuestra que hay un adecuado dominio del contenido. Por otro lado, la confiabilidad se determinó por medio de la consistencia interna del ARS, en la que se obtuvieron valores correspondientes $\alpha = .87$, lo que lleva a reflejar la existencia de una alta confiabilidad (Torres, 2021).

3.10. Recolección de datos

Para la siguiente investigación se brindó un consentimiento informado a la directora de la institución, quien informará a los padres de los menores de la institución sobre la investigación que se realizó, para lo cual los padres de familia firmaron el consentimiento informado, donde acreditaron la aplicación del estudio. Del mismo modo, antes de la aplicación se brindó a los estudiantes el formato del asentimiento informado donde se evidencia la participación voluntaria en dicho estudio. Una vez obtenido el permiso de ambas partes, se recolectó datos sobre las variables de adicción a redes sociales y bienestar psicológico aplicando los instrumentos que miden las variables mencionadas, que tienen como duración

máxima unos 25 minutos entre ambas. Tras obtener la respuesta de cada estudiante en los instrumentos aplicados de forma anónima, se procede con retirarse del centro de estudio.

3.11 Procesamiento de datos

Los datos obtenidos de los instrumentos se procesarán en el SPSS, el cual es un software de análisis estadístico avanzado utilizado para gestionar, analizar y visualizar datos y porcentajes exactos sobre la relación entre las variables y dimensiones que responden a los objetivos que se plantearon en este estudio. Todo ello se realizó con una estadística inferencial de tipo correlacional, la cual ayudó a cuantificar la relación entre las variables de estudio, indicándonos si una de estas variables aumenta o disminuye en relación con la otra. Además, se usó de forma complementaria la estadística descriptiva para poder organizar los datos y porcentajes que se obtuvieron.

3.12 Aspectos éticos

El estudio respeta los principios éticos para la investigación, el cual indica lo importante que es proteger los derechos, la seguridad y el bienestar de todas las personas que formaron parte del estudio; por ello, es necesario el consentimiento informado, la transparencia y los objetivos de la investigación junto con la integridad al momento de procesar los datos recolectados (Helsinki, 2024).

Es por esta razón que el estudio respeta los derechos fundamentales de los estudiantes de la institución; debido a ello, está establecido por la beneficencia/no maleficencia, lo que quiere decir que este estudio se abordó con la finalidad de generar beneficios. Al mismo tiempo, este trabajo aporta aspectos positivos para la población estudiantil, sin que se haya realizado con ninguna intención de dañar o lastimar a los participantes. Del mismo modo, este estudio está fundamentado por la autonomía; por ende, los participantes estuvieron en total libertad de decidir si desean participar o no en la investigación, sin obligarse si es que no lo quieren

ejecutar. Por ello, se aplicó el asentimiento informado y el consentimiento, dado que, al ser menores de edad, se necesita el permiso de los apoderados.

Sumado a ello, el proyecto se sometió a evaluación del comité de ética de la Universidad Continental.

CAPÍTULO V
RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales

		Insatisfacción de Adicción a la imagen las redes corporal sociales	
	Insatisfacción de la imagen corporal	Coeficiente de correlación	1,000 ,415
		Sig. (bilateral)	. ,000
		N	339 339
Rho de Spearman	Adicción a las redes sociales	Coeficiente de correlación	,415 1,000
		Sig. (bilateral)	,000 .
		N	339 339

De acuerdo con los resultados obtenidos en la tabla, se observa que sí existe una correlación positiva moderada entre las variables de insatisfacción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales, contando con nivel de significancia (0,000) y ($r= 0,415$); estos resultados indican que la relación es estadísticamente significativa.

Lo que lleva a aceptar la hipótesis alternativa y negar la hipótesis nula, es decir, a mayor insatisfacción de la imagen corporal, habrá mayor adicción a las redes sociales.

Tabla 2

Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y bienestar psicológico

		Insatisfacción de la imagen corporal		Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Insatisfacción de la imagen corporal	Coefficiente de correlación	1,000	-,389
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	339	339
		Bienestar psicológico		
		Coefficiente de correlación	-,389	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	339	339

Según el análisis de los datos obtenidos, se evidencia la existencia de una correlación negativa baja entre la insatisfacción de la imagen corporal y el bienestar psicológico ($r = -,389$ y $p = ,000$), lo que refleja la relación significativa existente entre ambas variables.

De esta forma se concluye que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la nula, indicando que, a menor insatisfacción corporal, mayor bienestar psicológico.

Tabla 3

Niveles de la insatisfacción de la imagen corporal

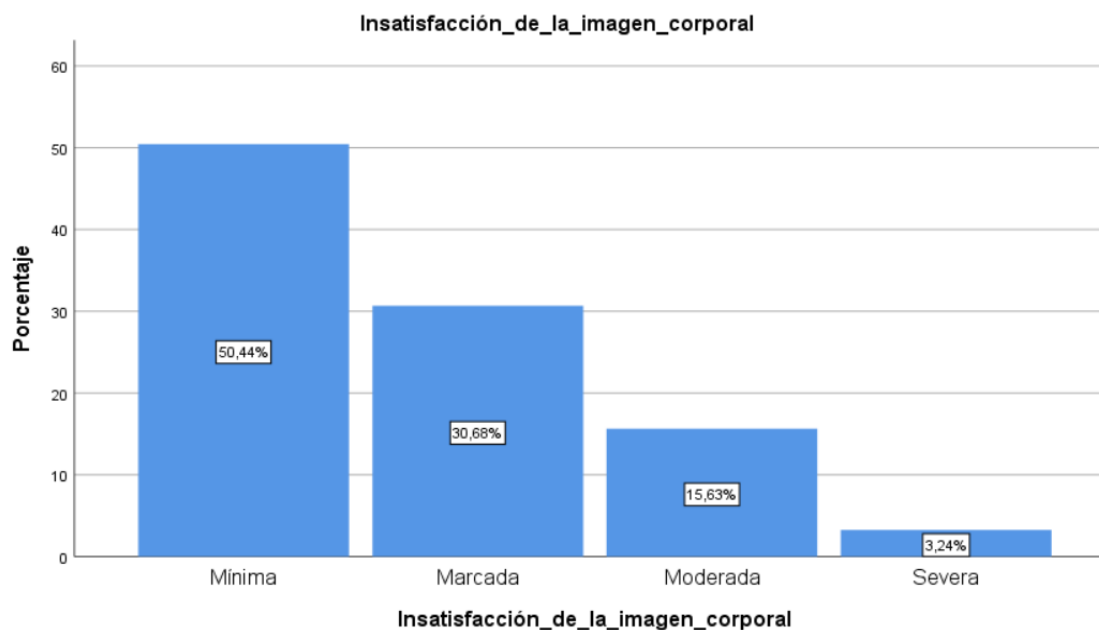
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mínima	171	50,4 %
	Marcada	104	30,7 %

Moderada	53	15,6 %
Severa	11	3,2 %
Total	339	100,0 %

De acuerdo con los porcentajes obtenidos, se observa que el 50,4 % de las estudiantes se encuentran en un nivel mínimo de insatisfacción de la imagen corporal, el 30,7 % en un nivel marcado, el 15,6 % en moderado y el 3,2 % se encuentran en un nivel severo. Estos datos indican que las estudiantes, en su mayoría, tienen una baja insatisfacción de su imagen corporal; sin embargo, también se reconoce la existencia de un grupo minoritario que se ubica en el nivel severo de la insatisfacción de su imagen corporal, es decir, se encuentran poco satisfechas con relación a la autopercepción de su físico.

Figura 1

Porcentaje de los niveles de la insatisfacción de la imagen corporal



Tal como se observa en el gráfico, la mayoría de las estudiantes, un 50,4 %, se encuentran en un nivel mínimo de insatisfacción de la imagen corporal; el 30,7 %, en un nivel

marcado; el 15,6 %, en moderado, mientras que un 3,2 % se encuentra en un nivel severo. Si bien es cierto que estos datos revelan que gran parte de las estudiantes poseen una baja insatisfacción con su imagen corporal, también se evidencia la presencia de un reducido grupo de estudiantes que se encuentra en un nivel severo.

Tabla 4

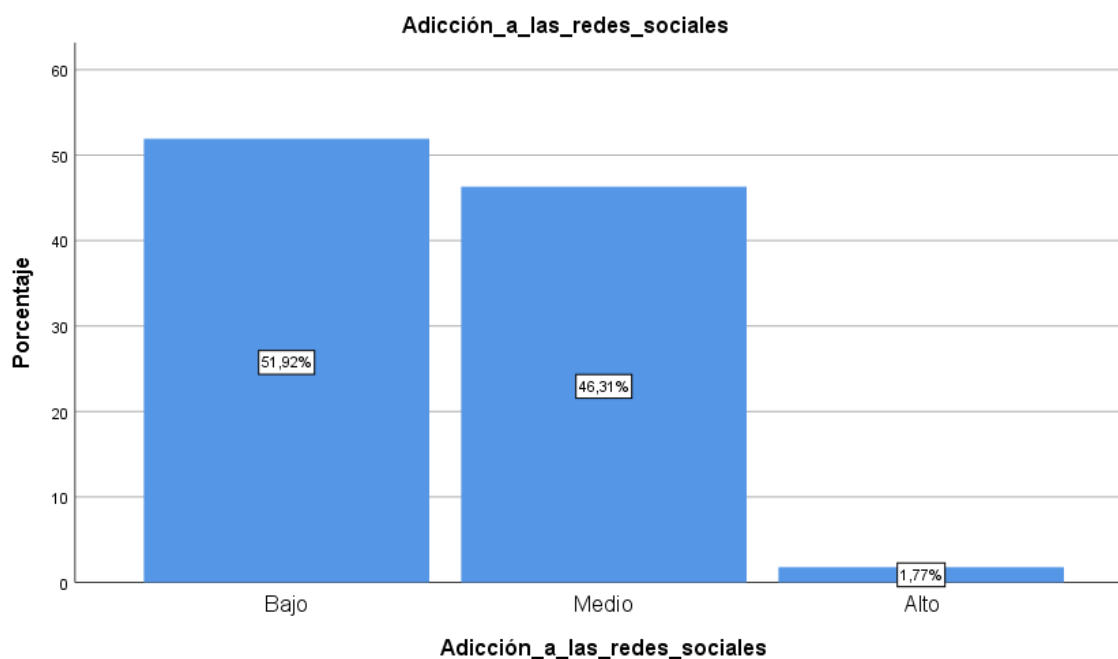
Niveles de la adicción a las redes sociales

		Frecuencia	Porcentaje
	Bajo	176	51,9 %
	Medio	157	46,3 %
Válido	Alto	6	1,8 %
	Total	339	100,0 %

Los niveles de la adicción a las redes sociales en los estudiantes evidencian que el 51,9 % se encuentra en un nivel bajo, el 46,3 % en el nivel medio y el 1,8 % se ubica en un nivel alto. Estos resultados nos indican que, aunque el nivel bajo predomina, también hay un grupo considerable de estudiantes ubicados en el nivel medio, que podrían tener poco control ante el uso de las redes sociales; además, la presencia de estudiantes ubicados en el nivel alto puede representar un factor de riesgo que debe tomarse en cuenta.

Figura 2

Porcentaje de los niveles de la adicción a las redes sociales



La figura nos muestra los niveles de la adicción a las redes sociales en los estudiantes, la cual deja en evidencia que el 51,9 % se ubica en un nivel bajo, el 46,3 % en un nivel medio y el 1,8 % se ubica en el nivel alto. Estos resultados dejan ver que la mayoría de las estudiantes se ubican en el nivel bajo de la adicción a las redes sociales; seguido de ello, se encuentra el nivel medio, donde se ubica también una gran cantidad de estudiantes, mientras que el nivel alto se presenta en un porcentaje mínimo; sin embargo, este no es ausente.

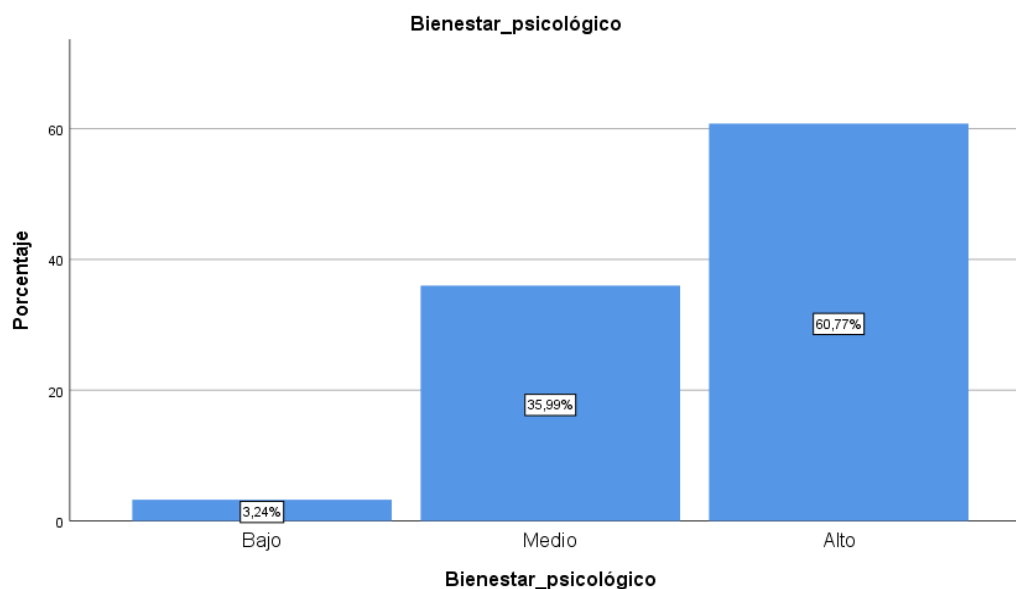
Tabla 5*Niveles del bienestar psicológico*

		Frecuencia	Porcentaje
	Bajo	11	3,2 %
	Medio	122	36,0 %
Válido	Alto	206	60,8 %
	Total	339	100,0 %

Los resultados obtenidos indican que, en cuanto al bienestar psicológico, el 3.2 % de las estudiantes se encuentra en un nivel bajo, el 36 % en el nivel medio y el 60.8 % en el nivel alto; a base de ello, se puede mencionar que hay mayor predominancia en el nivel alto de esta variable; se podría entender que las estudiantes se desenvuelven de forma positiva en las diferentes áreas de su vida; sin embargo, el porcentaje ubicado en el nivel bajo podría referir lo contrario.

Figura 3

Porcentaje de los niveles del bienestar psicológico



Los resultados obtenidos en cuanto al nivel del bienestar psicológico indican que el 3.2 % de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo, el 36 % en el nivel medio y el 60.8 % en el nivel alto. A partir de ello se evidencia la predominancia del nivel alto de esta variable, el cual podría indicar que las estudiantes se desenvuelven de forma positiva en las diferentes áreas de su vida, seguido por el nivel medio, siendo un porcentaje considerable de estudiantes que no se ubican en un óptimo desenvolvimiento en las diferentes áreas de su vida, pero tampoco se encuentran extraviadas; sin embargo, las estudiantes ubicadas en el nivel bajo podrían indicar lo contrario.

Tabla 6

Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones de la adicción a las redes sociales (ARS)

	Dimensiones de la adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Rho de Spearman	Insatisfacción de la imagen corporal	,361	,369	,400
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	339	339	339

Los datos obtenidos en cuanto a la variable de la insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones de la adicción a las redes sociales muestran una correlación significativa estadísticamente. En cuanto a la insatisfacción de la imagen corporal con la primera dimensión, la obsesión por las redes sociales, evidencia ($p= ,000$ y $r= ,361$) lo que indica una relación positiva baja, seguidamente la variable y la segunda dimensión, la falta de control personal en el uso de las redes sociales , muestra ($p= ,000$ y $r= ,369$) lo cual refiere que hay una relación positiva baja, entre la variable y la segunda dimensión, y finalmente en cuanto al uso excesivo de las redes sociales, indica ($p= ,000$ y $r= ,400$) mostrando una correlación positiva moderada entre la variable y la tercera dimensión de la adicción a las redes sociales. Los resultados conllevan aceptar la hipótesis alternativa, es decir, que la insatisfacción de la imagen corporal podría ser influenciada por el uso de las redes sociales.

Tabla 7

Relación entre insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones del Bienestar psicológico (BIEPS-J)

Dimensiones del bienestar psicológico		Control	Vínculos	Proyectos	Aceptación	
Rho de Spearman	Insatisfacción de la imagen corporal	Coeficiente de correlación	-,252	-,228	-,162	-,507
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
		N	339	339	339	339

Los resultados que se muestran en la tabla en cuanto a la correlación entre las variables de la insatisfacción de la imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico muestran la existencia de una correlación significativa estadísticamente. En cuanto a la insatisfacción de la imagen corporal con el control, se evidencia ($p= ,000$ y $r= -,252$) lo que indica una relación negativa baja, en cuanto a lo que se refiere vínculos muestra ($p= ,000$ y $r= -,228$) lo cual también evidencia la presencia de una relación negativa baja entre la variable y la segunda dimensión, continuando con la dimensión de proyectos indica ($p= ,000$ y $r= -,162$) el cual muestra la existencia de una relación negativa muy baja, y finalmente en cuanto a la aceptación se observa ($p= ,000$ y $r= -,507$) evidenciando una correlación negativa moderada entre la variable y la cuarta dimensión de bienestar psicológico. De esta forma se acepta la hipótesis alternativa y se

rechaza la hipótesis nula; en otras palabras, la insatisfacción de la imagen corporal podría ser influenciada por el bienestar psicológico.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En relación con el objetivo general, el cual es determinar la relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales e insatisfacción de la imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de dos instituciones educativas de Cusco, 2025. Se encontró que en la relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales existe una correlación positiva moderada ($r = ,415$ y $p = ,000$). Esta se asemeja a un estudio realizado por Chaname y Ramirez (2024) en el que lograron encontrar una correlación positiva media ($Rho = 0.514$; $p < .001$), lo que quiere decir que, a mayor adicción a las redes sociales, hay mayor probabilidad de generar insatisfacción con la imagen corporal.

Asimismo, otro estudio ejecutado por Romero (2025) mostró que existe una relación positiva entre ambas variables ($r = .256$), siendo altamente significativa ($p = .004$). Del mismo modo, otro estudio realizado por Chahuayo (2025) comparte resultados similares a este estudio, ya que se encontró una relación positiva y significativa en cuanto a la adicción a las redes sociales y la insatisfacción con la imagen corporal que tienen los adolescentes, obteniendo ($rho = .281$; $p < .05$). En la misma línea, Mió y Vidarte (2025) indicaron que en su estudio hallaron una correlación significativa ($Rho = 0.459$), lo que refiere que ambas variables se influyen mutuamente. Siguiendo a ello, Escurra (2022) en su estudio halló resultados parecidos a este presente estudio, ya que halló una correlación significativa moderada ($Rho = 0.445$; $p < 0.01$), lo que llega a referir que mientras más uso les den los adolescentes a las redes sociales, la insatisfacción que tienen con relación a su imagen corporal sigue incrementando.

Siguiendo a ello, otro estudio abordado por Quispe (2025) logró encontrar una correlación positiva moderada en su investigación ($rho = 0.602$; $p < 0.000$), lo que muestra que los estudiantes presentan altos niveles de uso en cuanto a las redes sociales, lo cual lleva a un

alto riesgo de que los mismos desarrollen insatisfacción con su imagen corporal. Finalmente, otro estudio realizado en Espinar-Cusco por Quispe (2024) encontró una correlación positiva ($p < 0.05$), lo que refiere que ambas variables se influyen mutuamente.

Es necesario recalcar que todos los estudios se abordaron en Perú, teniendo como muestra una población considerable, datos que comparte con este estudio. Al obtener una relación significativa entre ambas variables en todos los estudios, se podría considerar que el uso excesivo de las redes sociales podría ser un problema preocupante para la población joven, ya que la percepción que tienen sobre su fisonomía podría estar comprometida y correr riesgo que podría alterar incluso su salud mental. Según refiere Boursier et al. (2021), las redes sociales son plataformas donde las personas negocian su valor por medio de publicar fotos, los comentarios y *likes* que reciben, lo que les lleva mayor tiempo a revisar y estar atentos a la percepción que tiene el resto para darse el mismo valor. Sin embargo, en el estudio de Pulla (2023), que se realizó en Ecuador, no se encontró una correlación significativa entre las variables. Este resultado puede atribuirse al tamaño de muestra que tiene en su estudio; se habla de 71 estudiantes y, a la vez, de las diferencias contextuales y culturales.

Seguidamente, en cuanto a la insatisfacción de la imagen corporal y el bienestar psicológico en adolescentes, se logró encontrar una correlación negativa baja entre ambas variables ($r = -.389$; $p = .000$). Los datos obtenidos se asemejan mucho a la investigación abordada por Vilchez (2024), quien encontró una relación inversa entre dichas variables ($Rho = -.373$), lo cual refiere que, si los adolescentes tienen insatisfacción en cuanto a su imagen corporal, el nivel de bienestar psicológico será menor. Otro estudio, abordado en Lima por Quispe (2020) logró encontrar una relación altamente significativa directa, pero débil, entre la insatisfacción de la imagen corporal y el bienestar psicológico, en la que obtuvo ($Rho = .392^{**}$; $p < .000$), lo que refiere que, si hay mayor nivel en su bienestar psicológico, la satisfacción que poseen con su imagen corporal también es alta. Asimismo, otro estudio, realizado por Ferrer

(2025), en sus resultados logró hallar la existencia de una correlación positiva directa, moderada y significativa ($t = 0,447$; $p=0,000$), lo que indica que, mientras mejor percepción sobre su imagen corporal, también el nivel de su bienestar psicológico es mucho mejor.

Sin embargo, otro estudio abordado por Gutierrez (2022) no logró encontrar una correlación entre ambas variables, ya que obtuvo un valor de significancia ($p=0.705$), lo que refiere que no existe una relación significativa en cuanto a la insatisfacción de la imagen corporal y el bienestar psicológico. En cuanto a todos los estudios realizados, la mayoría de los investigaciones evidencia que ambas variables se influyen mutuamente, lo que refiere que si los estudiantes en esta etapa crucial que comprende la adolescencia, presentan satisfacción en cómo perciben su imagen corporal, su bienestar psicológico no se verá vulnerable, lo que quiere decir que también poseerán mejores niveles de bienestar psicológico, pero si la insatisfacción que tiene en cuanto a su imagen corporal presenta altos niveles, también su bienestar psicológico podría decaer, vulnerando su estabilidad mental. Sin embargo, teniendo en cuenta el estudio de Gutierrez, puede que en algunos adolescentes estas variables no se influyan mutuamente, lo que quiere decir que la insatisfacción que tienen con su imagen corporal no tiene nada que ver en cuanto a su bienestar psicológico. Así como lo menciona CCL (2024), la insatisfacción que las personas poseen es un sentimiento de que algo falta, muy vinculado a no haber cumplido expectativas del entorno y estar en constante comparación con el resto, lo cual podría generar no tener propósitos específicos o no saber lo que se busca en la vida, los cuales son indicios de que su bienestar psicológico está decaído, y llevando a autocriticarse de forma excesiva al momento de querer lograr o alcanzar algo.

En relación con el OE1, que es determinar los niveles de insatisfacción de imagen corporal en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025. Se encontró que el 50.4 % de los estudiantes tienen un mínimo nivel de insatisfacción de la imagen corporal, seguido de marcado con un porcentaje del 30.7 %; el

15.6 % de los estudiantes se encuentra en un nivel moderado y el 3.2 % se ubica en el nivel severo. Estos resultados tienen similitud con el estudio de Quispe (2020), donde un gran porcentaje, siendo el 48,11 %, se ubica en mínimo, seguido por el 33,3 %, que es moderada; después el 8,1 %, que pertenece a la marcada; y seguidamente el 10,5 %, que pertenece al nivel severo.

Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes se ubica en un nivel de ausencia en relación con la insatisfacción que tienen con su imagen corporal; sin embargo, también hay presencia de porcentajes no muy lejanos donde sí se evidencia que algunos estudiantes no están totalmente satisfechos con su físico. Siguiendo con lo anterior, otro estudio abordado por Quispe (2024) obtuvo resultados parecidos, donde el mínimo predomina con un 37,8 %, seguido por la severa con un 33,1 %, posteriormente, el 17,3 %, que es moderada, y finalmente el 11,8 %, que pertenece al nivel marcado. Al igual que este estudio, se muestra que, a pesar de que haya un porcentaje considerable de estudiantes que se sientan satisfechos con su imagen corporal, hay otro porcentaje considerable de estudiantes de niveles diferentes que no están conformes con la percepción que tienen de su físico corporal. Asimismo, el estudio realizado por Pulla (2023) encontró niveles bajos de insatisfacción, con un porcentaje del 56,3 %; sin embargo, también existen los niveles altos, aunque en menor porcentaje; se habla de un 15,5 %.

Continuando, un estudio realizado por Vilchez (2024) encontró porcentajes muy balanceados en cuanto a los niveles de insatisfacción con la imagen corporal. El nivel predominante que tiene este estudio es el mínimo con el 26,1 %, seguido por el 24 % de los niveles leve y grave y con un porcentaje menor que es el moderado con un 24,2 %. Lo que podría evidenciar una presencia marcada de que los estudiantes tienen niveles significativos en lo que respecta a la insatisfacción sobre su imagen corporal. Si bien es cierto que los niveles de este estudio son balanceados, a diferencia del presente estudio, comparte datos importantes

que podrían poner en riesgo la percepción corporal que tienen los adolescentes sobre sí mismos. Otro estudio que comparte datos similares es el abordado por Chahuayo (2025), en el que predomina el mínimo 29.21 %, seguido por marcado un 26.40 %, después el moderado con un 24.16 % y, finalmente, con un porcentaje balanceado, también el severo 20.22 %. Lo que indica que, en los estudios, sin importar las zonas sociodemográficas, los adolescentes pueden padecer de poca satisfacción en cuanto a su imagen corporal.

Dando continuidad a los niveles encontrados en este estudio, existen otros donde el nivel severo predomina, como en el estudio abordado por Romero (2025), en el cual el índice más alto es el severo, con un porcentaje del 43 %, seguido de marcado, con un 21 %, luego con el 17 % está el nivel moderado. A diferencia del estudio realizado, en esta se puede presenciar que la mayoría de los estudiantes adolescentes salen con altos porcentajes, lo que podría indicar que están expuestos a experimentar la poca conformidad que tienen respecto a su fisonomía. Asimismo, otro estudio abordado por Gutierrez (2022) muestra un nivel marcado al severo por el 42.48 % y los siguientes están balanceados, como el 20 %, que es mínimo, el 18.52 %, que es el moderado, y finalmente el 18.30 %, que es el leve. A la par, el estudio abordado por Ecurra (2022) indica que el nivel predominante es el severo (56.3 %); posterior a ello, el leve (26.5 %), el moderado (9.9 %) y el mínimo como el más bajo en un 7.3 %. Esto refiere a que más de la mitad de los estudiantes que formaron parte del estudio, corren el riesgo de que tengan una valoración negativa sobre su físico, lo cual puede conllevar tomar algunas conductas que comprometen incluso su salud, llevándolos a estar comparándose constantemente con otros, y con ello autocriticarse de forma lamentable. Así como refieren Alirezay y Padhy (2025), es la percepción negativa que tienen sobre ellos mismos la que muchas veces lleva a rechazar su imagen corporal, sintiendo así sensación de incomodidad y queriendo lucir un físico que se considera ideal, pero no es su propia fisonomía.

Con respecto al OE2 sobre los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025, se encontró que el 51,9 % de los estudiantes se encuentra en el nivel bajo, el 46,3 % en el medio y el 1,8 % en el nivel alto. Este estudio es similar a la investigación abordada por Mío y Vidarte (2025), donde predomina el nivel bajo (61.1 %), seguido del medio (35.3 %) y con un bajo porcentaje del 3.6 % en el nivel alto. Del mismo modo, en el estudio de Pulla (2023), en su estudio realizado en Ecuador se encontró predominancia en el nivel bajo. Al mismo tiempo, Vera (2021), en su estudio abordado en Ecuador, difiere un poco debido a que el nivel predominante, con un 50 %, fue el bajo, seguido del medio (44 %) y, finalmente, el 6 % alto, el cual comparte datos similares obtenidos en este estudio. Estos estudios indican que los estudiantes podrían tener mayor control al momento de hacer uso de las redes sociales, es decir, el abuso al momento de usar las redes no se evidencia, pero en ambos estudios se debe considerar que hay un porcentaje pequeño que sí requiere tomar en consideración el uso de estas plataformas. También, otro estudio realizado por Chahuayo (2025) comparte datos con este estudio, donde predomina el nivel bajo 38.20 %, pero también se debe tener en cuenta el nivel medio 38.20 % y el alto 23.60 %, que son porcentajes grandes que requieren debida atención sobre su uso, ya que los adolescentes podrían incluso perder la noción del tiempo por su uso excesivo, sumergiéndose completamente por saber qué pasa en las redes sociales y así evadiendo la interacción física con otros.

Seguido a ello, Quispe (2024) encontró que el nivel predominante es el medio (53.5 %), seguido por el bajo (33.1 %) y finalmente el alto (13.4 %), lo que podría referir que al menos la mitad de los estudiantes utilizan las redes sociales de forma balanceada, a diferencia de este estudio, que la mayoría utiliza adecuadamente o casi nula lo que son plataformas virtuales, especialmente las redes sociales. Otro estudio similar donde predomina el nivel medio es de Romero (2025) con un 45 %, luego alto con un 28 % y bajo con el 27 %. Se debe tener en

consideración a los estudiantes que se encuentran en medio y alto, ya que podrían estar expuestos a que no gestionen el uso de las redes sociales de forma adecuada y con ello afectar significativamente algunas áreas de su vida.

Dando continuidad, Quispe (2025) halló que el nivel predominante es el alto (51.1 %), seguido por medio (42.8 %) y, por último, el bajo (6.1 %). Estos datos son diferentes a este estudio, ya que la mayoría de la población del estudio de Quispe se encuentra en un posible riesgo sobre el uso de redes sociales, lo cual puede generar consecuencias negativas en la vida de los estudiantes, a diferencia de este presente estudio, que es un porcentaje mínimo. Acoplado a ello, Ecurra (2022) encontró una mayor presencia en el nivel alto 49.0 %, seguido por el medio 28.5 % y el bajo 22.5 %. Ambos estudios presentan mayor porcentaje en cuanto a la población que utilizaron, lo que podría indicar que mantienen un uso constante y descontrolado de las plataformas virtuales, comprometiendo actividades cotidianas de sus vidas. Además, al haber altos niveles de adicción a las redes sociales, es algo preocupante, ya que, como refiere Sola (2014), cuando las personas tienen estas conductas de utilizar las redes sociales de forma muy constante y frecuente, es muy difícil para ellos aislarse, ya sea un momento, debido a que experimentan sensaciones y emociones poco agradables, por lo que lo tienen que retomar y estar en contacto frecuentemente.

En cuanto al OE3 sobre los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025. Se halló que el 3.2 % se encuentra en un nivel bajo, el 36 % en el nivel medio y el 60,8 % en el nivel alto, evidenciando una mayor predominancia en el nivel alto de dicha variable. Estos resultados van en la misma línea con Gutiérrez (2022), quien en su estudio evidenció un mayor porcentaje en el nivel bajo con un 33.77 %, seguido del nivel medio con un 12.20 % y un nivel alto del 10.89 %. Sin embargo, también hay otros resultados que varían. Por ejemplo, Quispe (2020) encontró una prevalencia en el nivel medio con un 49.5 %, seguido de un nivel alto con un 31.9 % y bajo

con un 18.6 %. Esos hallazgos son similares a Ferrer (2025), quien muestra mayor porcentaje en el nivel medio (51.6 %), seguido del nivel bajo (35.5 %) y finalmente el nivel alto (12.9 %). Mientras que Vilchez (2024) reveló una distribución casi equivalente entre los tres niveles: el nivel bajo en un 34.5 %, el medio con un 32.3 % y el alto con un 33.2 %. La similitud y diferencia hallada entre los resultados con respecto a los niveles de bienestar psicológico podría estar influenciada por distintos factores del contexto, tales como las características sociodemográficas y los instrumentos utilizados. Además, considerando los otros estudios donde se puede presenciar bajos o medios niveles de bienestar psicológico, este estudio evidencia resultados predominantes sobre los estudiantes que se ubican en el nivel alto, pero se debe tener en consideración al porcentaje que tiene bienestar psicológico bajo, que, si bien es cierto que es mínimo, puede representar un factor de riesgo que debe tomarse en cuenta.

De esa forma, Ryff (1992) indica que el bienestar psicológico ayuda a las personas a que puedan desarrollar habilidades sociales en cuanto a su crecimiento personal, generando grandes cantidades de emociones positivas y de placer, y cuando la persona presenta un nivel bajo de bienestar, puede llegar a mostrar un mal funcionamiento de las distintas actividades que suelen realizar.

Continuando con el OE4 acerca de la relación existente entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025. Se encontró la existencia de una correlación negativa baja y moderada en cuanto a la insatisfacción de la imagen corporal con las dimensiones de bienestar psicológico. La primera dimensión, el control, se encuentra ($p= ,000$ y $r= -,252$), seguido de vínculos que muestra ($p= ,000$ y $r= -,228$), continuando con proyectos ($p= ,000$ y $r= -,162$) y, finalmente, en cuanto a la aceptación, se observa ($p= ,000$ y $r= -,507$), lo que da a entender que la insatisfacción de la imagen corporal podría influir en el bienestar psicológico. Este resultado coincide con Vilchez (2024) quien en su estudio encontró

correlaciones altamente significativas entre la insatisfacción con la imagen corporal y las dimensiones de bienestar psicológico, con la dimensión de autoaceptación, el cual tiene correlación negativa moderado ($\rho = -.504$, $r^2 > .20$), de la misma forma con relaciones positivas ($\rho = -.186$) hay una correlación negativa muy baja, al igual que con la dimensión de propósito de vida ($\rho = -.199$), seguido de autonomía ($\rho = -.262$) y por último con el crecimiento personal ($\rho = -.250$), los cuales se encuentran en una correlación negativa débil. Asimismo, Quispe (2020), reveló la existencia de una relación directa y altamente significativa entre la dicha variable y las dimensiones de bienestar psicológico, dominio del entorno ($Rho = .314^{**}$; $p < .000$), autoaceptación ($Rho = .436^{**}$; $p < .000$) y propósito de vida ($Rho = .157^*$; $p < .000$). Concluyendo de esta forma que la insatisfacción de la imagen corporal trae consecuencias en los diferentes ámbitos de la vida de los adolescentes.

A diferencia de Ferrer (2025), quien encontró una correlación positiva, directa pero débil entre la variable de insatisfacción y la dimensión de bienestar, autoaceptación ($t = 0,278$, $p = 0,002$), luego con la dimensión de autonomía una relación directa, positiva moderada ($t = 0,455$, $p = 0,000$), continuando con dominio del entorno, encuentra correlación positiva baja ($t = 0,371$, $p = 0,000$), seguido de propósito en la vida, que también muestra una correlación positiva baja ($t = 0,299$, $p = 0,000$); luego con relaciones positivas existe una correlación positiva moderada ($t = 0,448$, $p = 0,000$) y, por último, crecimiento personal evidencia una relación positiva moderada ($t = 0,447$, $p = 0,000$). La diferencia de este último estudio con respecto a la correlación positiva y negativa podría verse influenciada por el estadístico utilizado, el cual es diferente a los demás. Adicionalmente, las diferencias en el tamaño de muestra podrían haber influido en la dirección de las correlaciones. También se debe considerar que los estudiantes adolescentes, al estar en un proceso de formación sobre su identidad, la insatisfacción en cuanto a su imagen corporal podría vulnerar la autoaceptación consigo mismos y con ello afectar también sus relaciones sociales o interpersonales por las posibles

comparaciones físicas; es decir, se debe considerar que, si una persona posee poca aceptación física, se pueden comprometer diferentes áreas personales que influyen en su bienestar psicológico. Con respecto a todo ello, Cooper (2022) indica que la insatisfacción corporal influye de gran manera, haciendo que la persona comience a tener pensamientos y sentimientos negativos sobre cómo ven su cuerpo, y generalmente ellas describen su cuerpo de forma negativa.

Por último, el OE5, correspondiente a la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025. Los resultados obtenidos indican que sí existe una correlación significativa entre las variables y las dimensiones. En cuanto a la primera dimensión, obsesión por las redes sociales ($p= ,000$ y $r= ,36$), existe una relación positiva baja. Seguidamente, la segunda dimensión, la falta de control personal ($p= ,000$ y $r= ,369$), indica la existencia de una relación positiva baja y, por último, con la tercera dimensión, uso excesivo de las redes sociales ($p= ,000$ y $r= ,400$), se evidencia una correlación positiva moderada.

Por ello, se concluye que la insatisfacción de la imagen corporal podría ser influenciada por el uso de las redes sociales. Estos resultados son similares con los resultados encontrados por Escurra (2022) quien muestra una relación directa moderada con respecto a las tres dimensiones, obsesión por las redes sociales ($p=0.01<0.05$, $\rho=0.434$), continuando con la falta de control personal ($\rho=0.449$, $p=0.01<0.05$) y por último con el uso excesivo de las redes sociales halló ($p=0.01<0.05$, $\rho=0.332$). Los datos obtenidos refieren, que las dimensiones del uso de las redes sociales influyen de gran manera la insatisfacción de la imagen corporal afectando así a las estudiantes sobre su percepción física. El uso excesivo de las redes sociales podría sumergirlos en plataformas donde hay una constante valoración sobre el físico, así como la obsesión por verse atractivos relacionados con lo que perciben como aceptable en

las redes sociales. Lo que podría conllevar que olviden responsabilidades académicas o sociales, dándole mayor importancia a conductas que podrían mejorar, según ellos, su aspecto corporal. Sussman y Sussman (2011) indican que las redes sociales tienen un fuerte impacto que incluso llega a influir en la forma como se comportan las personas, generando una preocupación constante que hace que actúen de forma automática.

CONCLUSIONES

Primera: La relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y la adicción a las redes sociales tiene un Rho de Spearman $P= ,000$ y ($r= ,415$), indicando que existe una correlación positiva moderada entre estas variables.

Segunda: La relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y el bienestar psicológico tiene un Rho de Spearman $p=,000$ y ($r= -,389$), indicando que existe una correlación negativa baja entre ambas variables.

Tercera: Los niveles de insatisfacción de la imagen corporal tienen como nivel predominante el mínimo (50,4 %), seguido por marcada (30,7 %); continuo a ello está moderada (15,6 %) y, por último, el severo (3,2 %).

Cuarta: Los niveles de adicción a las redes sociales tienen como nivel predominante el bajo (51,9 %), seguido por medio (46,3 %) y alto (1,8 %).

Quinta: Los niveles de bienestar psicológico se presentaron con predominancia en un nivel alto (60,8 %), luego por medio (36,0 %) y bajo (3,2 %).

Sexta: La relación de la insatisfacción de la imagen corporal con las dimensiones de la adicción a las redes sociales muestra una correlación estadísticamente significativa con coeficientes entre $r=,361$ y $r=,400$, con relación positiva baja y moderada.

Séptimo: La relación de la insatisfacción de la imagen corporal con las dimensiones del bienestar psicológico muestra una correlación estadísticamente significativa con coeficientes entre $r= -,162$ y $r= -,507$, con relación negativa.

RECOMENDACIONES

Primera: Se sugiere que los centros educativos realicen talleres promocionales sobre el uso responsable y saludable de las redes sociales, añadiendo actividades que fomenten la autoaceptación, el pensamiento crítico frente a lo que los adolescentes consumen en las redes sociales y fortalecer la percepción sobre su imagen corporal positiva. Estos talleres deben incluir un trabajo colaborativo entre los docentes, auxiliares y psicólogos, garantizando un abordaje coordinado e integrado.

Segunda: A los psicólogos de las instituciones, diseñar e implementar talleres preventivos y promocionales sobre el impacto negativo que puede conllevar la adicción a las redes sociales, así como la importancia de la identidad personal en cuanto a su fisonomía y el impacto el mal uso de las redes sociales puede conllevar a una comparativa constante sobre la imagen corporal, y a su vez tener una percepción negativa sobre sí mismas, afectar su bienestar psicológico que aborda diferentes aspectos importantes de un adolescente.

Tercera: A los auxiliares y docentes de las instituciones educativas que participen de forma activa en la identificación temprana de estudiantes que estén en un posible riesgo relacionado con la adicción a las redes sociales y preocupaciones por la imagen corporal. Es decir, estar atentos a indicios o señales, como comentarios negativos sobre su apariencia física, el uso excesivo durante las actividades y algunos cambios significativos en el comportamiento. Y así, ante estas señales, realizar reportes al área de psicología, para que se puedan tomar medidas de intervención. El trabajo colaborativo entre docentes, auxiliares y psicólogos es fundamental, ya que brindan mayor soporte y acompañamiento a los estudiantes que se encuentran especialmente en riesgo y estas actividades pueden afectar negativamente a ellos.

Cuarta: Se sugiere a las autoridades de las instituciones educativas implementar, en coordinación con el área de psicología, actividades periódicas durante el año escolar que promuevan el bienestar psicológico de las estudiantes. Especialmente proyectos enfocados en

la importancia de las relaciones interpersonales presenciales, la autoaceptación en las diversas formas (física, emocional y social) y sobre un uso beneficioso de las plataformas virtuales sin que estas generen un impacto negativo en la salud mental. Asimismo, establecer un calendario de actividades que incluya campañas, ferias de bienestar psicológico donde podrían invitar algunas instituciones de la salud y espacios de reflexión que fortalezcan factores protectores en las estudiantes.

Quinta: Implementar talleres promocionales dirigidos a fortalecer el bienestar psicológico de las estudiantes, prestando mayor atención al desarrollo de distintas habilidades socioemocionales, tales como la resiliencia, la autoestima y el afrontamiento de distintas situaciones que se les presenten. En la misma línea, se debe realizar el seguimiento correspondiente a ese pequeño porcentaje de estudiantes que se encuentran en el nivel bajo con el fin de que puedan desenvolverse de forma positiva en las diferentes áreas de su vida.

Sexta: Es recomendable que los padres de familia se mantengan informados acerca del uso saludable de las redes sociales, así como del tiempo de uso apropiado y el contenido que consumen sus hijas. Para ello es necesario que los padres puedan recibir capacitaciones sobre las características y riesgos de las redes sociales, que les permitan dirigir adecuadamente a sus hijas, fomentando el diálogo respetuoso con base en la confianza, evitando conductas que se sientan invasivas, ya que puede generar distanciamiento entre padres e hijos.

Séptima: Se aconseja a las estudiantes poder implementar prácticas de autorregulación del uso de redes sociales, utilizando funciones que se encuentran disponibles en sus dispositivos como el bienestar digital, a partir de ello generar un uso más consciente de las redes y puedan tomar decisiones que les ayude a evitar comparaciones negativas con estándares de belleza que muchas veces son irreales, es muy importante que ellas puedan en todo momento priorizar sus bienestar psicológico más allá de las pantallas y la búsqueda de validación de personas externas.

REFERENCIAS

- Aguirre, L. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas del distrito del Rímac, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47607>
- Alegría, M., Woo, M., Cao, Z., Torres, M., Meng, X. L., & Striegel-Moore, R. (2007). Prevalence and correlates of eating disorders in Latinos in the United States. *International Journal of Eating Disorders*, 40(1), S15-S21. <https://doi.org/10.1002/eat.20406>
- Alireza, S., & Padhy, R. (2025). *Distorsión de la Imagen Corporal*. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536191/>
- Alvarez, L. & Muñoz, S. (2024). *Adicción a redes sociales y funcionalidad familiar en estudiantes de secundaria de una institución educativa del departamento de Cusco, 2024* [Tesis de Bachiller, Universidad Continental]. Repositorio UC. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/16376>
- Anticona, D., Contreras, J., & Cortez, P. (2025). *Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública "San Juan", Ayacucho - 2024*, [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio de la Universidad autónoma de Ica. <https://hdl.handle.net/20.500.14441/3008>
- Andrews, F., & Withey, S. (1976). *Indicadores sociales de bienestar. Percepciones de los estadounidenses sobre la calidad de vida*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4684-2253-5>

- American Psychiatric Association [APA]. (2024). *Adicción a la tecnología: redes sociales, juegos*. <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/adiccion-a-la-tecnologia-redes-sociales-juegos-en>
- Andreasen, C. (2015). Adicción a los sitios de redes sociales en línea: una revisión completa. *Technology and Addiction*, 2, 175-184.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Armaza, J. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamericanos. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Asociación TCA Aragón. (2020, 1 de junio). *Estadísticas sobre los TCA*. <https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca/>
- Ataque, Z. & Rodriguez, A. (2024). *Uso problemático de las redes sociales e insatisfacción corporal en adolescentes de un colegio privado* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de tesis UCSM.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/9e62b7ae-6017-4f3f-8d3b-febc4c7b8a65/content>
- Avilez, J. (2007). *Recolección de datos*. Monografías.
<https://www.monografias.com/trabajos12/recoldat/recoldat>
- Ayala, j., & Carbajal, C. (2016). La relación proyecto de vida, felicidad y rol del docente en estudiantes de la media vocacional. *América*, 16(28), 102-115
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/498/4983993009/>
- Barrientos, A., Caldevilla, D., & Félix, A. (2023). Inmersión en la digitalización de las redes sociales en turismo y el patrimonio: un cambio de paradigma. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 16(1), 1-12.
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/disertaciones/article/view/12399>

- Barrera, L., et al. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 1(2), 244-251.
<https://doi.org/10.62364/yq42v268>
- Becoña, E. (2006). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Nova Galicia Edición.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=598420>
- Camacho, V., et. al. (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>
- Campos, I. (2024). *Nuevo informe de UNESCO destaca la importancia del apoyo a la salud mental en estudiantes universitarios*.
<https://upinforma.com/nuevo/info.php?cat=noticias&id=9091>
- Casanova, G., Torrubia, E., Cañellas, N., Capera, J., Mora, G., & Albacar, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes: Una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 24. <https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Cash, T., & Lavalle, D. (1997). Cognitive-Behavioral-Body-Imagen therapy: Extended Evidence of the efficacy of a self-directed program. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral therapy*, 15(4), 281-294.
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2679/retrieve>
- Castells, M. (2012). *Redes de indignación y esperanza: los movimientos sociales en la era de Internet*. Alianza Editorial.
https://www.researchgate.net/publication/262753703_Castells_Manuel_Red_de_indignacion_y_esperanza_los_movimientos_sociales_en_la_era_de_Internet
- Castellanos, R., & Steins, G. (2023). *Redes sociales e insatisfacción corporal en adultos jóvenes: una investigación experimental de los efectos de diferentes contenidos de imágenes y constructos influyentes*. Frontiers.

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1037932/full?utm_source=

Castillero, O. (2017). *La teoría del vínculo de Pichon-Riviere*. Psicología y mente.

<https://psicologiaymente.com/social/teoria-vinculo-pichon-riviere>

Casullo, M. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar.

Celaya, J. (2008). *La empresa en la Web 2.0: el impacto de las redes sociales y las nuevas formas e comunicación online en la estrategia empresarial*. Gestión 2000.

<https://www.marcialpons.es/libros/la-empresa-en-la-web-20/9788498750089/>

Contreras, J. (2024). *Adicción a redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública “San Juan”, Ayacucho-2024* [Tesis de pregrado, Universidad autónoma de Ica]. Repositorio de la Universidad autónoma de Ica.

<https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/3008/1/23-%20CONTRERAS%20HUERTA%20-%20CORTEZ%20GARC%c3%8da.pdf>

Chacón, J. (2017). *Adaptación del Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal en Estudiantes de secundaria en Instituciones Educativas Públicas – San Juan de Lurigancho*. Lima, 2017 [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3208427>

Chapoñan, M. (2021). *Análisis teórico de bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo* [Tesis de Bachiller, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio USAT.

<https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fc41f72e-4930-4fea-92ee-f0cb3d92ac93/content>

Chahuayo, E. (2025). *Adicción a las redes sociales e insatisfacción corporal en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Chorrillos, Lima – 2024* [Tesis de

Psicología, Universidad Norbert Wiener].

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/23a0a1b6-7994-43d0-ac22-ca1fe22007a6/content>

Chanamé, A., & Ramirez, D. (2024). *Adicción a las redes sociales e Insatisfacción de la Imagen Corporal en Adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo* [Tesis de Psicología, Universidad Tecnológica del Perú].

https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/9690/D.Ramirez_A.Chaname_Tesis_Titulo_Profesional_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/746>

Clínic Barcelona. (2024). *La influencia de las redes sociales en la percepción del cuerpo y la salud mental*. <https://www.clinicbarcelona.org/noticias/la-influencia-de-las-redes-sociales-en-la-percepcion-del-cuerpo-y-la-salud-mental>

Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y representaciones*, 11(2), 17-59.

<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1759>

Diario Oficial El Peruano. (2021). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>

Diario Oficial El Peruano. (2024). *¿Cómo interactúa la audiencia de redes sociales en el Perú?* <https://www.elperuano.pe/noticia/253200-como-interactua-la-audiencia-de-redes-sociales-en-el-peru>

Diario Oficial El Peruano. (2024). *MTC: informe de Concoctv revela que el 98 % de niños, niñas y adolescentes consume televisión e Internet.*

<https://www.gob.pe/institucion/mtc/noticias/1043147-mtc-informe-de-concoctv-revela-que-el-98-de-ninos-ninas-y-adolescentes-consume-television-e-internet>

Diario Oficial El Peruano. (2024). *Uso indiscriminado de redes sociales podría generar perjuicios para la salud mental e integridad de niños y adolescentes.*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/913714-uso-indiscriminado-de-redes-sociales-podria-generar-perjuicios-para-la-salud-mental-e-integridad-de-ninos-y-adolescentes>.

Diario Oficial El Peruano. (2023). *Salud mental, adolescentes y redes sociales.*

<https://www.elperuano.pe/noticia/213818-salud-mental-adolescentes-y-redes-sociales>

Echeburúa, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

<https://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>

Echeburúa, E., & Raquenses, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educadores*. Portal de producción científica.

<https://ekoizpen-zientifikoa.ehu.eus/documentos/63fd5ac902a5b52ea3dc101e>

Escurra, Y. (2022). *Imagen corporal y adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Pedro Gálvez Egúsqiza, Lima- 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener].

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b21fd872-e3b8-4fae-94cc-ca442afa83bb/content>

- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Ferreira, R. (2015). Mídias sociais e comunicação científica: análise altmétrica em artigos de periódicos da ciência da informação. *Em Questão*, 21(1), 96–109.
<https://doi.org/10.19132/1808-5245211.96-109>
- Ferrer, Y. (2025). *Imagen corporal y bienestar psicológico en adolescentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2024* [Universidad de Huánuco].
<https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14257/6607/Ferrer%20Ayala%20C%20Yurico%20Sahori.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fura, E., Quispe, Beronis, L. (2022) *Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico en estudiantes de la I.E. Mixta Jorge Chávez Chaparro, Cusco 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Antonio Abad del Cusco].
<http://hdl.handle.net/20.500.12918/6503>
- Flóres, K., & Alvarez, A. (2024). *Factores del contexto familiar y social que interfieren en la construcción del proyecto de vida en adolescentes*. Corporación Universitaria Minuto de Dios- UNIMINUTO.
<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/02e1782e-fb2b-45fe-96be-a731e2afe235/content>
- Giménez, S. (2023). *Redes sociales, estado actual y tendencias 2023*. Informe OBS.
<https://www.obsbusiness.school/actualidad/informes-de-investigacion/informe-obs-redes-sociales-estado-actual-y-tendencias-2023>
- Gutierrez, G. (2022) *Bienestar psicológico e insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Nuestros Héroes de la*

Guerra del Pacífico, Tacna 2022 [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna].

Repositorio de la Universidad Privada de Tacna.

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2936/Gutierrez-Rojas-Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2024). *Metodología de la investigación*.

Huertas (2016). *Las redes sociales virtuales en los adolescentes de la I.E.P. "La Victoria" de*

Pichari, Provincia La Convención, Cusco - 2015 [Tesis de pregrado, Universidad

Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio de la Universidad Nacional de

San Cristóbal de Huamanga. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3653>

Hurt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2).

121-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2023). *El 86,1% de la población de 6*

a 17 años hace uso de Internet mediante el celular en el tercer trimestre de 2023.

[https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-861-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-hace-uso-de-internet-mediante-el-celular-en-el-tercer-trimestre-de-2023-](https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-861-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-hace-uso-de-internet-mediante-el-celular-en-el-tercer-trimestre-de-2023-14668/#:~:text=El%2086%2C1%25%20de%20la,a%20Internet%20mediante%20el%20celular)

[14668/#:~:text=El%2086%2C1%25%20de%20la,a%20Internet%20mediante%20el%20celular](https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-861-de-la-poblacion-de-6-a-17-anos-hace-uso-de-internet-mediante-el-celular-en-el-tercer-trimestre-de-2023-14668/#:~:text=El%2086%2C1%25%20de%20la,a%20Internet%20mediante%20el%20celular)

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2024). *Las Tecnologías de*

Información y Comunicación en los Hogares: Ene-Feb-Mar 2024.

<https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5702640-las-tecnologias-de-informacion-y-comunicacion-en-los-hogares-ene-feb-mar-2024>

Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Sitios de redes sociales y adicción: diez lecciones

aprendidas. *Red salud pública*, 14(3), 311. [https://www.mdpi.com/1660-](https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311)

[4601/14/3/311](https://www.mdpi.com/1660-4601/14/3/311)

- Lomeli, A., López, M., & Valenzuela, J. (2016). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: tres factores que influyen en el diseño exitoso de un proyecto de vida en jóvenes estudiantes de secundaria. *Educare*, 20(2), 1-22.
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/7825>
- López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-Carracedo, D., & Fauquet, J. (2010). Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes. *Media Psychology*, 13(4), 387-416.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2010.525737>
- López, E., & Ruiz, N. (2024). Locus de control y satisfacción con la vida. *Pensando Psicología*, 19(2), 1-12. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2023.02.01>
- Luna, V. (2024). *Uso problemático de redes sociales y procrastinación académica de estudiantes de una institución educativa de la ciudad del Cusco – 2024* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/155640>
- Ludomag. (2024). *La UNESCO advierte sobre el impacto de las redes sociales en jóvenes*.
<https://ludomag.com/es/2024/04/26/la-unesco-advierte-sobre-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-las-jovenes/>
- Maguiña, A. & Chavez, A. (s. f.). *El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9743929>
- Martin, S., & Bartolomé, A. (2024). El papel de las redes sociales en la comunicación en la comunidad de investigación científica. *Journal of Technology and Science Education*, 14(2) 291-305. <https://doi.org/10.3926/jotse.2361>

- Martina Casullo, M., & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología, 18*(1), 35–68.
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- McLean, S., Gioia, F., & Griffiths, M. (2023). Adolescents' Selfie-Taking and selfie-editing: A revision of the photo manipulation scale and moderated meditation model. *Current Psychology, 42*(5), 3460-3476. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-021-01702-x>
- Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano, L. M., Turbany, J., & Valero, S. (2013). *Psicometría*. Editorial UOC. <https://www.editorialuoc.com/psicometria>
- Mental. TestLab. (2021). *Escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J)*.
<https://mentaltestlab.com/escala-de-bienestar-psicologico-para-adolescentes-bieps-j/>
- Michael, W. (2023). *Control situacional*. <https://es.linkedin.com/pulse/control-situacional-michael-wagg>
https://psicoterapeutas.com/tratamientos/el-control-en-psicologia/#_Toc427384754
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2021). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Ministerio de transportes y comunicaciones [MTC]. (2024). *MTC: informe de ConcoTV revela que el 98% de niños, niñas y adolescentes en Perú consume televisión e Internet*. <https://www.concoTV.gob.pe/mtc-informe-de-concoTV-revela-que-el-98-de-ninos-ninas-y-adolescentes-en-peru-consume-television-e-internet/>
- Mio, P. & Vidarte, A. (2025). *Adicción a las redes sociales e imagen corporal en estudiantes del nivel secundario en una Institución educativa de Chiclayo, 2024* [Tesis de

- Licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/15429/Mio%20Ferre%20Pedro%20%26%20Vidarte%20Perez%20Alicia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- National Library of Medicine. (2021). *El cuerpo ideal: ¿Una construcción social? Reflexiones sobre la presión corporal y el ideal entre estudiantes de secundaria superior*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8543033/>
- National Eating Disorders Association. (2024). *Datos sobre los trastornos alimentarios*. <https://www.nationaleatingdisorders.org/espanol/>
- Niclas, A. (2018). Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image. *Psychologica Belgica*, 57, 158-173.
<https://psychologicabelgica.com/articles/10.5334/pb.362#main-text-B8>
- Núñez, A. (2022). *Uso de las redes sociales e imagen corporal en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13031/Nu%C3%B1ez%20Requejo%20Anyela%20%26%20Rodriguez%20Rojas%20Yeraldin.pdf?sequence=14&isAllowed=y>
- Online social Networks and Media (2017). ElSevier. Recuperado de.
<https://www.sciencedirect.com/journal/online-social-networks-and-media/vol/1>
- Oramas, A., Santana, S., & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*. 7, 34-39.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2408108>
- Organización mundial de la salud [OMS]. (2025). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Orihuela, J. (2008). Internet: la hora de las redes sociales. *Nueva revista de política, cultura y arte*, 119, 57-65. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2719752>
- Osorio, S. (2022) *Insatisfacción de la imagen corporal en relación a redes sociales, depresión y rasgos de personalidad en adolescentes del primero al quinto año de secundaria de la I.E.P. San Agustín de Huánuco* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizan]. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan. <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e8e82718-4ab0-4a29-8c9e-48e7a5fab052/content>
- Parra, J., Suárez, B. Alonso, P. & Echaniz, A. (2023). Critical Thinking and Student Well-Being: An Approach in University Students. *Societies*, 13(11), 232. <https://doi.org/10.3390/soc13110232>
- Pérez, R. (2021). *Qué es la imagen corporal*. Promethea centro de psicología. <https://www.centropromethea.com/2021/06/03/imagen-corporal/>
- Programa Nacional de Centros Juveniles. (2023). *PRONACEJ presenta “Logros 2023”*. <https://www.gob.pe/institucion/pronacej/noticias/888856-pronacej-presenta-logros-2023>
- Pulla, K. (2022) *Insatisfacción de la imagen corporal y adicción a redes sociales en adolescentes femeninas de la Unidad Educativa Sígsig-Ecuador, período 2022* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio de la Universidad de Cuenca. <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e8e82718-4ab0-4a29-8c9e-48e7a5fab052/content>
- Quispe, M. (2020) *Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adolescentes de un grupo parroquial en cuatro Balnearios de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad autónoma

del Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1655/Quispe%20Cabrera%2c%20Maryori%20Franshesca.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quispe, Y. (2025). *Adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal en estudiantes de un colegio de Cusco, 2024* [Tesis de titulación Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental Tesis Digital.

<https://repositorio.continental.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/8a802cd7-7c06-4007-940b-58fc35bce7bb/content>

Quispe, M. (2024). *Adicción a redes sociales e insatisfacción corporal en estudiantes de una institución educativa privada de Espinar, Cusco, 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio UNSA.

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ff01139e-1e7e-421b-8b83-67887f25ffbd/content>

Ríos, A. (2020). *Uso de redes sociales e impulsividad en adolescentes pre-pandemia.*

Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/20527>

Ryff, C., Essex, M. (1992). La interpretación de la experiencia de vida y el bienestar: el caso de muestra de la eubicación. *National Library of Medicine*, 7(4), 507-517.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1466819/>

Romero, R. (2023). *Adicción a las redes sociales e insatisfacción corporal en estudiantes de un colegio estatal de secundaria de Chiclayo, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de la Universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo.

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/8612/1/TL_RomeroAlvaRomina.pdf

Sanzari, C., Gorrell, S. & Anderson, L. (2023). *The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure.*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015323000223?via%3Dihub>

SENAJU. (2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>

Smith, A., & Alheneidi, H. (2023). Internet y la soledad. *Revista de Ética AMA*, 25(11), E833-E838. <https://journalofethics.ama-assn.org/article/internet-and-loneliness/2023-11>

Solar, D. (2025). *Salud mental en alerta: EsSalud advirtió que adolescentes pasan hasta 5 horas en redes sociales y solo una hora con padres*.

<https://www.infobae.com/peru/2025/04/05/salud-mental-en-alerta-essalud-advirtio-que-adolescentes-pasan-hasta-5-horas-en-redes-sociales-y-solo-una-hora-con-sus-padres/>

Sola, S. (2016). Las redes sociales y los nuevos movimientos estudiantiles latinoamericanos.

La primavera chilena y el yosoy132. *IC - Revista Científica de Información y Comunicación*, 13, 153-193. <https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/f9d7df66-4bd0-4e4d-9f95-63dc1e719a4d/content>

Solano, N., & Cano, A. (2010). *Imagen: Evaluación de la insatisfacción de la imagen corporal*. TEA Ediciones.

https://www.researchgate.net/publication/230577134_Imagen_evaluacion_de_la_insatisfaccion_de_la_imagen_corporal

Soto, J. & Valencia, A. (2023). *Relación entre adicción a redes sociales e insatisfacción corporal en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Arequipa, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Continental].

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17214/11/IV_FHU_501
_TE_Soto_Valencia_2025.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17214/11/IV_FHU_501_TE_Soto_Valencia_2025.pdf)

Statista Research Department. (2025). *Redes sociales más populares a nivel mundial a febrero de 2025, por número de usuarios activos mensuales*. https://www-statista-com.translate.goog/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/?__sso_cookie_checker=failed&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Soriano, J. (2023). *¿Qué es la aceptación en psicología?* Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/que-es-aceptacion-en-psicologia>

Tamayo & Tamayo. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Limusa. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf

Torres, P. (2016). *Acerca de los enfoques cuantitativos y cualitativos en la investigación educativa cubana actual*. <https://www.redalyc.org/journal/4780/478054643001/html/>

Torres, S. (2021). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes sociales (ARS) en estudiantes de nivel secundario de Lima norte, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70513/Torres_LS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tovar J., (2007) *Psicometría: tests psicométricos, confiabilidad y validez*.

Trejo, et al. (2010). *Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes*. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-617259?lang=es>

UNESCO. (2024). *Un nuevo informe de la UNESCO advierte que las redes sociales afectan al bienestar, el aprendizaje y las opciones profesionales de las niñas*.

- <https://www.unesco.org/gem-report/es/articles/un-nuevo-informe-de-la-unesco-advierte-que-las-redes-sociales-afectan-al-bienestar-el-aprendizaje-y>
- UNICEF. (s.f.). *Los adolescentes están muy ligados a la tecnología, pero ¿sabemos cómo la utilizan?* <https://www.unicef.es/causas/salud-mental>
- UNICEF. (2022). *Salud mental*. <https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-y-tecnologia-como-la-utilizan>
- Valderrama, L., Parra, M., Palencia, F. & Robles, W. (2023). El concepto de bienestar: Una construcción desde la revisión de la literatura y la perspectiva de actores institucionales y comunitarios de la ciudad de Bogotá (Colombia). *Universitas Médica*, 64(2).
https://www.researchgate.net/publication/372323329_El_concepto_de_bienestar_una_construccion_desde_la_revision_de_la_literatura_y_la_perspectiva_de_actores_institucionales_y_comunitarios_de_la_ciudad_de_Bogota_Colombia
- Vasquez, C. (2023). *Adicción a las redes sociales e internet y las habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2023*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/125712>
- Vera, G. L., & Tobar-Viera, A. (2024). *Propiedades psicométricas del cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A en universitarios ecuatorianos*. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 388-399.
<https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.960>
- Vera, C. (2021). *Adicción a las redes sociales y conducta antisocial en los adolescentes de la parroquia Urbana Hualtaco, Huaquillas-Ecuador* [Tesis para obtener el título profesional de: Licenciada en Psicología, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72479/Vera_VAC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vilchez, P. (2024). *Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adolescentes escolares de una institución educativa nacional de Ate-Vitarte* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3639/Vilchez%20Veliz%2c%20P.%20B..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

World Health Organization. (2024). *Un nuevo informe de la OMS indica las necesidades de hábitos en línea más saludables entre los adolescentes.*

<https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

World Medical Association. (2024) *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos.*

<https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Ximena, D. (2023). *El proyecto de vida: una hoja de ruta para la realización personal.*

Fundación de Waal. <https://fundaciondewaal.org/el-proyecto-de-vida-una-hoja-de-ruta-para-la-realizacion-personal/>

ANEXOS

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, he sido informado acerca de la investigación “Insatisfacción de imagen corporal, adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025”

Ya manteniendo toda la información necesaria:

- Deseo participar en la investigación, rellendo el cuestionario y la escala que no tendrán repercusiones o consecuencias en mis actividades escolares, evaluaciones o calificaciones.
- Se que mi identidad no será publicada y la recopilación de resultados se utilizará únicamente para la investigación mencionada.
- Las responsables de la investigación protegerán los resultados y el uso de los mismos.

Coloco mi firma, estando de acuerdo con la explicación de las investigadoras y deseando ser parte de la investigación

Nombre:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a que su menor hijo (a) pueda ser partícipe en un estudio para evaluar la relación que existe entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025

Este es un estudio que será desarrollado por estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Continental para la titulación.

La evaluación de insatisfacción de imagen corporal, la adicción a redes sociales y bienestar psicológico, se realizará a través de preguntas que el estudiante responderá con la mayor honestidad. Asimismo, el estudiante va a disponer de 45 minutos máximo aproximadamente. También, puede parar con el llenado de respuestas en el momento que lo requiera. Si brinda el permiso de que su menor hijo participe en este estudio, el proceso será lo siguiente :

1. Se aplicará un cuestionario de evaluación de insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN)
2. Se aplicará un cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
2. Se aplicará una escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J)

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud y seguridad, así mismo los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no ocasionarán gasto alguno.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si su menor hijo (a) decide participar en el estudio, y en algún momento decide retirarse o dejar de seguir respondiendo, está en total libertad de no continuar con los cuestionarios.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo _____, acepto voluntariamente que mi menor hijo (a) _____ participe en este estudio, comprendo las actividades en las que participará si decido que forme parte del estudio, también entiendo que puedo decidir que no participe, así como también que mi hijo (a) no acepte o se retire de la aplicación de los instrumentos en cualquier momento si así lo desea.

Firma

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General: ¿Cuál es la relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?</p>	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025 	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hi: Existe relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025 - H0: No existe relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025 	<p>Variable 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción de imagen corporal <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cognitivo - emocional - Perceptivo - Conductual <p>Variable 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adicción a Redes Sociales <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por las redes sociales - Falta de control personal en el uso de redes sociales - Uso excesivo de las redes sociales 	<p>Alcance: Correlacional-Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental transversal</p>

Específicos:

- ¿Cuáles son los niveles de insatisfacción de imagen corporal en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?
- ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025 ?
- ¿Cuál es la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del

Específicos:

- Determinar los niveles de insatisfacción de imagen corporal en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025
- Determinar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025
- Determinar los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025
- Identificar la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en

Específicos:

- Hi: Existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025
- H0: No existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025
- Hi: Existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025
- H0: No existe relación significativa entre insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de

Variable 3:

- Bienestar Psicológico

Dimensiones

- Control
- Vínculos
- Proyectos
- Aceptación

Enfoque:

Cuantitativo

Población: 353
muestra: 339

Técnica:

Escala y cuestionarios

Instrumentos:

- Escala de bienestar psicológico en adolescentes (BIEPS-J)
- Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)
- Cuestionario de evaluación

<p>bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025 ?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025?</p>	<p>estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025</p> <p>- Identificar la relación entre la insatisfacción de imagen corporal y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025</p>	<p>adicción a redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025</p>	<p>de insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN)</p> <hr data-bbox="1848 858 2110 865"/>
---	--	--	--

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____ Sección: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

- A continuación, se presentan una serie de frases que hacen referencia a determinados pensamientos, emociones o comportamientos asociados a tu figura.
- Lee atentamente cada una de las frases; luego, elige la respuesta que se da en ti con más frecuencia, marcando según corresponda.
- Recuerda no hay respuestas buenas o malas, correctas o incorrectas, pero es muy importante que seas totalmente sincero en tus respuestas.

Opciones de respuesta:

Casi nunca o nunca	Pocas veces	Unas veces sí y otras no	Muchas veces	Casi siempre o siempre
0	1	2	3	4

¿CON QUÉ FRECUENCIA TIENES LOS SIGUIENTES PENSAMIENTOS Y EMOCIONES?						
1	Debería ponerme a dieta	0	1	2	3	4
2	Tendría que hacer ejercicio para controlar mi peso	0	1	2	3	4
3	Es necesario que esté delgada o delgado	0	1	2	3	4
4	Estoy insatisfecha o insatisfecho con mi figura corporal	0	1	2	3	4
5	Creo que si realizase ejercicio conseguiría disminuir mi peso	0	1	2	3	4
6	Me da miedo conocer mi peso	0	1	2	3	4
7	Admiro a las personas o modelos capaces de mantener una figura delgada	0	1	2	3	4
8	Me siento triste cuando pienso en mi figura	0	1	2	3	4
9	Me siento irritable cuando pienso en mi aspecto físico	0	1	2	3	4

10	Me enfado cuando mi familia me indica algo sobre mi figura	0	1	2	3	4
11	Me siento menos que los demás, debido a mi cuerpo	0	1	2	3	4
12	Me siento gorda o gordo cuando gano algo de peso	0	1	2	3	4
13	Si engordase no lo soportaría	0	1	2	3	4
14	Tengo miedo a perder el control de mis deseos de comer	0	1	2	3	4
15	Tengo miedo a engordar	0	1	2	3	4
16	Cuando como, tengo miedo a perder el control	0	1	2	3	4
17	Imagino que si fuese una persona delgada estaría más segura de mí	0	1	2	3	4
18	Tengo miedo a tener celulitis (piel de naranja)	0	1	2	3	4
19	Me influyen de forma negativa los comentarios sobre mi cuerpo	0	1	2	3	4
20	Recuerdo de forma negativa las burlas sobre mi aspecto físico	0	1	2	3	4
21	Pienso que me estoy poniendo gorda o gordo	0	1	2	3	4

¿CON QUÉ FRECUENCIA TIENES LAS SIGUIENTES IDEAS?						
22	Mi estómago impide que me vea los pies	0	1	2	3	4
23	Mis brazos son gordos	0	1	2	3	4
24	Tengo las mejillas caídas	0	1	2	3	4
25	Mi pecho está flácido y caído	0	1	2	3	4
26	El roce o choque entre mis piernas me impide caminar bien	0	1	2	3	4
27	Ocupo demasiado espacio en las sillas	0	1	2	3	4
28	El tamaño de mi cuerpo me impide llevar una vida normal	0	1	2	3	4

29	El tamaño de mi estómago o vientre me hace parecer una foca	0	1	2	3	4
30	Los rollos que me salen en la espalda me recuerdan a los cerdos	0	1	2	3	4
31	Las facciones de mi cara están deformes debido a mi peso	0	1	2	3	4

¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTO?						
32	Me provoco el vómito para controlar mi peso.	0	1	2	3	4
33	Utilizo laxantes, diuréticos u otras pastillas para controlar mi peso.	0	1	2	3	4
34	Vomito después de las comidas.	0	1	2	3	4
35	Cuento las calorías como si fuese una calculadora.	0	1	2	3	4
36	Intento permanecer de pie para perder peso.	0	1	2	3	4
37	Tiro la comida para controlar mi peso.	0	1	2	3	4
38	Escondo la comida porque quiero controlar mi peso	0	1	2	3	4

FIN DE LA PRUEBA. COMPRUEBA QUE HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS.

MUCHAS GRACIAS

ARS (Cuestionario sobre el uso de las redes sociales)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. No existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

N°	ÍTEM	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
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	Aún 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.					

ESCALA BIEPS-J (Jóvenes Adolescentes)

Edad:.....

Grado:.....

Género: V - M

Fecha: / /2025

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes y marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes.

Las alternativas de respuesta son:

- ESTOY DE ACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ESTOY EN DESACUERDO

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz (o aspa) en uno de los tres espacios.

Nº	ÍTEM	DE ACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	ESTOY EN DESACUERDO
1	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
2	Tengo amigos /as en quienes confiar.			
3	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6	Me importa pensar que haré en el futuro.			
7	Generalmente caigo bien a la gente.			
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10	Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
11	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

CARTAS DE ACEPTACIÓN



"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Cusco, 02 de Setiembre del 2025

Mgtr. Ilda Mamani Ayme
Directora de la I.E Comercio 41
Del distrito de Wanchaq - Cusco

Asunto: Solicitamos permiso para la aplicación de Instrumentos de Investigación para el desarrollo de la tesis de psicología

Es grato dirigirme a usted, para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de la Universidad Continental, FILIAL Cusco. Y Agradecemos el apoyo y apertura a las actividades académicas.

Solicitamos el permiso correspondiente para poder realizar la aplicación de instrumentos de la investigación titulada "Insatisfacción de imagen corporal, adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025"

a cargo de las estudiantes:

- > Alvarez Quispe, Flor Merycielo
- > Huillcahua Loaiza, Rosalinda

cuyo objetivo principal es, determinar la relación entre insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025

Las estudiantes se comprometen a ser responsables en la recolección de datos, cumpliendo a cabalidad con las normas de su institución y bajo los estándares del comportamiento ético que la EAP de PSICOLOGÍA exige. También se hace de su conocimiento que el docente asesor de internado de las estudiantes es la Dra. Verónica Luna Ccoa, docente de la Universidad Continental con correo institucional vluna@continental.edu.pe.

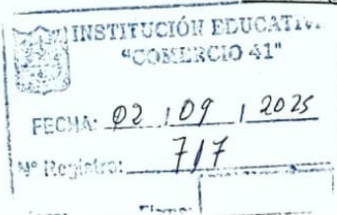
Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para mencionar los sentimientos de mi mayor consideración.

Flor Merycielo Alvarez Quispe
Estudiante de Psicología
Presencial Filial Cusco
Celular: 989413186
DNI: 76639217

Correo: 76639217@continental.edu.pe

Rosalinda Huillcahua Loaiza
Estudiante de Psicología
Presencial Filial Cusco
Celular: 953466672
DNI: 76611622

Correo: 76611622@continental.edu.pe



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "COMERCIO 41"
CUSCO

Mgtr. Wilfredo Quiño Chapón
COORDINADOR DE TOE

Aceptado.

Cusco, 30 de Junio del 2025

Dr. Aníbal Agramonte Villa
Director de la I.E Virgen De Fátima
Del distrito San Sebastián - Cusco

Asunto: Solicitamos permiso para la aplicación de instrumentos de Investigación para el desarrollo de la tesis de psicología

Es grato dirigirme a usted, para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de la Universidad Continental, FILIAL Cusco. Y Agradecemos el apoyo y apertura a las actividades académicas.

Solicitamos el permiso correspondiente para poder realizar la aplicación de instrumentos de la investigación titulada "Insatisfacción de imagen corporal, adicción a redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025."

a cargo de las estudiantes:

- > Alvarez Quispe, Flor Merycielo
- > Huillcahua Loaiza, Rosalinda

cuyo objetivo principal es, determinar la relación entre Insatisfacción de imagen corporal y adicción a redes sociales e insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Cusco, 2025

Las estudiantes se comprometen a ser responsables en la recolección de datos, cumpliendo a cabalidad con las normas de su institución y bajo los estándares del comportamiento ético que la EAP de PSICOLOGÍA exige. También se hace de su conocimiento que el docente asesor de internado de las estudiantes es la Dra. Verónica Luna Ccoa, docente de la Universidad Continental con correo institucional vluna@continental.edu.pe.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para mencionar los sentimientos de mi mayor consideración.



Flor Merycielo Alvarez Quispe
Estudiante de Psicología
Presencial Filial Cusco
Celular: 989413186
DNI: 76639217
Correo: 76639217@continental.edu.pe



Rosalinda Huillcahua Loaiza
Estudiante de Psicología
Presencial Filial Cusco
Celular: 953466672
DNI: 76611622
Correo: 76611622@continental.edu.pe



REPORTE TURNITIN

tesis final

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	19%	13%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unsaac.edu.pe	