

Autoestima e imagen corporal en mujeres con obesidad: cómo se perciben a sí mismas

Self-Esteem and Body Image Among Women with Obesity: Self-Perception

Diana Paola Alcántara Ibarra¹, Berenice Gutierrez Pérez¹, Ingrid Alejandra Martínez Bárcenas¹,
Eduardo Gabriel Sánchez Nieto¹, Lizbeth Zúñiga Gutiérrez¹, Ma. Eugenia Barreto Arias^{1*}

¹ Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Vida, Campus Irapuato-Salamanca, Universidad de Guanajuato.
mbarreto@ugto.mx

*Autor de correspondencia

Resumen

La obesidad es una enfermedad crónica de alta prevalencia que no solo afecta la salud física, sino también el bienestar emocional y psicológico de quienes la padecen, influyendo en la forma en que las personas perciben su cuerpo y valoran su propia imagen. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar el nivel de autoestima y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres jóvenes con obesidad grado I y II. Se llevó a cabo una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y transversal, en mujeres de entre 18 y 25 años. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos ampliamente empleados: la Escala de Autoestima de Rosenberg, que evalúa la percepción global que una persona tiene de sí misma, y el Body Shape Questionnaire (BSQ-34), que permite identificar el grado de preocupación por la imagen corporal. Los resultados evidenciaron que las participantes presentan, en su mayoría, niveles de autoestima moderados, así como una mayor preocupación por su imagen corporal en comparación con mujeres con peso considerado normal. Estos hallazgos sugieren que la percepción corporal está estrechamente relacionada con el bienestar emocional, en un contexto influido por factores sociales, culturales y emocionales. En conclusión, existe una relación significativa entre la autoestima y la autopercepción de la imagen corporal, lo que resalta la importancia de abordar la obesidad desde una perspectiva integral que considere tanto el aspecto físico como el emocional, promoviendo así una mejor calidad de vida y una relación más saludable con el propio cuerpo.

Palabras clave: Obesidad; Autoestima; Imagen corporal; Salud mental; Mujeres jóvenes.

Introducción

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal y representa uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. En las últimas décadas, su prevalencia ha aumentado de forma considerable, debido a factores como el sedentarismo, los hábitos alimenticios poco saludables y el estrés. Sin embargo, sus efectos no se limitan al ámbito físico. Además de incrementar el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, la obesidad también tiene un impacto importante en el bienestar psicológico y social (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

En el caso de las mujeres jóvenes, esta condición adquiere una relevancia aún mayor debido a la influencia de factores socioculturales. La presión por cumplir con estándares de belleza idealizados puede afectar la forma en que perciben su cuerpo, generando insatisfacción y malestar emocional. En este contexto, la autoestima juega un papel clave, ya que refleja la valoración que una persona tiene de sí misma y puede verse afectada por la imagen corporal, la discriminación y los estigmas asociados al peso (Rosenberg, 1965).

Diversos estudios han señalado que las mujeres con obesidad presentan mayores probabilidades de experimentar baja autoestima, inseguridad y dificultades en la aceptación personal. Estas situaciones no solo afectan su bienestar emocional, sino también sus relaciones interpersonales y su desarrollo personal, impactando de manera significativa su calidad de vida.

Por ello, resulta fundamental comprender la relación entre la obesidad, la autoestima y la autopercepción del cuerpo desde una perspectiva integral. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo analizar el nivel de autoestima y la percepción de la imagen corporal en mujeres con obesidad grado I y II, con el fin de aportar información que contribuya al desarrollo de estrategias de atención más completas y humanas.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo comparativo, transversal y descriptivo, con el propósito de analizar las diferencias en los niveles de autoestima y en la autopercepción de la imagen corporal entre mujeres con obesidad grado I y II y mujeres con peso normal.

La muestra estuvo conformada por 30 mujeres distribuidas en dos grupos, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. El primer grupo estuvo integrado por mujeres de entre 18 y 25 años con un índice de masa corporal (IMC) de 30 a 39.9 kg/m², correspondiente a obesidad grado I y II. El segundo grupo incluyó mujeres del mismo rango de edad con IMC normal (18.5 a 24.9 kg/m²). En ambos casos, se consideró como criterio indispensable la aceptación voluntaria para participar en el estudio.

Se excluyeron aquellas mujeres que presentaban alguna enfermedad adicional o trastornos psiquiátricos que pudieran alterar la percepción corporal o el estado emocional. El estudio se llevó a cabo en la Universidad de Guanajuato durante el periodo de octubre a diciembre de 2025.

Para la recolección de datos se emplearon tres instrumentos. En primer lugar, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), adaptada al español por Martín-Albo *et al.* (2007), compuesta por 10 ítems con formato tipo Likert de cuatro puntos. En segundo lugar, se aplicó el Body Shape Questionnaire (BSQ-34), adaptado por Raich *et al.* (1996), que evalúa el grado de preocupación por la imagen corporal mediante 34 reactivos con escala de seis puntos. Finalmente, se empleó una ficha sociodemográfica para registrar edad, peso, talla, IMC y antecedentes relevantes.

Procedimiento

Las participantes fueron invitadas a formar parte del estudio, se les explicó el objetivo y se les solicitó la firma del consentimiento informado. Posteriormente, se realizaron mediciones de peso y talla para calcular el IMC y confirmar el cumplimiento de los criterios de inclusión.

Tras ello, se aplicaron los cuestionarios en un espacio privado, con una duración aproximada de 15 minutos por participante. Los datos obtenidos fueron organizados en una base de datos para su posterior análisis.

Análisis de datos

Se emplearon estadísticas descriptivas (media, desviación estándar y frecuencias) para caracterizar la muestra, así como pruebas inferenciales para comparar los grupos y determinar la relación entre la autoestima y la autopercepción corporal.

Consideraciones éticas

El estudio se llevó a cabo conforme a los principios de la Declaración de Helsinki (2013), garantizando la confidencialidad, el anonimato y la participación voluntaria de las participantes mediante la firma de un consentimiento informado. Asimismo, se respetó lo establecido en la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, asegurando la protección de la integridad física y mental de las participantes y el uso exclusivo de la información con fines científicos.

Resultados

El análisis se realizó con un total de 30 participantes, de las cuales 11 correspondieron al grupo con obesidad y 19 al grupo con peso normal. Esta limitación debe considerarse al interpretar los resultados del estudio.

En la comparación de los niveles de autoestima entre ambos grupos, se observó que las participantes con peso normal presentaron puntuaciones predominantemente entre 31 y 40 puntos, lo que corresponde a un



nivel de autoestima alto. Esto indica una percepción positiva de sí mismas y un adecuado nivel de aceptación personal.

Por el contrario, las participantes con obesidad obtuvieron puntuaciones cercanas a los 27 puntos, ubicándose dentro de un nivel de autoestima media según la escala utilizada. Este resultado refleja un nivel moderado de autoestima, el cual es inferior en comparación con el grupo de peso normal, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Comparación de los niveles de preocupación por la imagen corporal entre el grupo control y el grupo de estudio.

Grupo	Puntuación	Interpretación	Observación
Grupo Normal (Peso Normal)	31-40	Sin preocupación corporal	Mayor percepción positiva y aceptación personal
Grupo de estudio (Obesidad)	27	Preocupación leve	Menor nivel de autoestima en comparación con el grupo de peso normal

En la comparación de la autopercepción de la imagen corporal entre ambos grupos, se observó que las participantes con peso normal obtuvieron una puntuación promedio de 41, lo que corresponde a la categoría de “sin preocupación” por la imagen corporal. Esto indica una percepción corporal adecuada y menor nivel de inquietud respecto a su apariencia física.

Por el contrario, las participantes con obesidad alcanzaron una puntuación promedio de 82, situándose en la categoría de “preocupación leve”. Este resultado refleja una mayor inquietud por la imagen corporal en comparación con el grupo de peso normal, aunque sin alcanzar niveles moderados o graves de insatisfacción corporal. Estos hallazgos evidencian una diferencia en la percepción corporal entre ambos grupos, como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Comparación de los niveles de autoestima entre mujeres con peso normal y mujeres con obesidad.

Grupo	Puntuación	Interpretación	Observación
Grupo Normal (Peso Normal)	41	Autoestima Alta	Menor inquietud por la imagen corporal
Grupo de estudio (Obesidad)	82	Autoestima Media	Mayor inquietud en comparación con el grupo de peso normal

Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente estudio, se observaron diferencias importantes en los niveles de autoestima y en la autopercepción de la imagen corporal entre mujeres con peso normal y mujeres con obesidad. En el grupo de mujeres con peso normal, las participantes presentaron niveles más altos de autoestima, lo que indica una percepción positiva de sí mismas. Este hallazgo coincide con lo señalado por Rosenberg (1965), quien establece que una mayor autoestima se asocia con una mejor aceptación personal y bienestar psicológico. En contraste, el primer grupo mostró niveles de autoestima moderada, inferiores a los del grupo con peso normal. Este resultado es consistente con estudios previos que indican que la obesidad se asocia con niveles más bajos de autoestima. Una posible explicación es que los medios de comunicación promueven imágenes idealizadas de éxito y belleza, lo que favorece comparaciones sociales negativas en aquellas personas que no cumplen con estos estándares, influyendo en una menor valoración personal (Byth *et al.*, 2022).

En cuanto a la autopercepción corporal, los resultados mostraron niveles elevados en ambos grupos, lo cual constituye un hallazgo relevante. A pesar de que las mujeres con peso normal presentaron mayor autoestima, también reportaron cierto grado de insatisfacción corporal. Este resultado coincide con lo descrito por Cash y

Pruzinsky (2002), quien señala que la insatisfacción corporal es un fenómeno ampliamente presente en la población femenina, independientemente del peso corporal, debido a la influencia de factores socioculturales.

Por su parte, las participantes con obesidad también mostraron preocupación por su imagen corporal, presentando niveles más elevados de insatisfacción corporal en comparación con las mujeres con peso normal. Este hallazgo es consistente con la evidencia que señala que el exceso de peso suele asociarse con una mayor preocupación por la apariencia física y una valoración más negativa de la propia imagen corporal. Asimismo, puede explicarse por la influencia de factores socioculturales y por la internalización de ideales corporales que favorecen la delgadez como estándar de belleza (Friedman et al., 2002).

En conjunto, los resultados confirman la existencia de una relación entre el estado nutricional, la autoestima y la autopercepción de la imagen corporal; sin embargo, esta relación no es completamente lineal. La presencia de insatisfacción corporal en ambos grupos resalta la influencia de factores externos, como los medios de comunicación y los ideales de belleza, que afectan la percepción corporal incluso en mujeres con peso normal (Grogan, 2016).

Conclusión

El estudio evidencia que la autoestima y la autopercepción de la imagen corporal están estrechamente relacionadas en mujeres jóvenes, y que ambas variables se ven influenciadas no solo por el peso corporal, sino también por factores sociales y culturales. Se encontró que las mujeres con obesidad presentan una autoestima moderada en comparación con aquellas con peso normal, quienes tienden a percibirse de manera más positiva. Asimismo, la preocupación por la imagen corporal se identificó en ambos grupos, lo que demuestra que la insatisfacción corporal no depende exclusivamente del peso, sino también de la presión social y los estándares de belleza. En este sentido, resulta fundamental abordar la obesidad desde una perspectiva integral que incluya el fortalecimiento de la autoestima, la aceptación corporal y el bienestar emocional, promoviendo entornos más empáticos e inclusivos para las mujeres jóvenes.

Referencias

- Byth, S., Frijters, P., y Beaton, T. (2022). The relationship between obesity and self-esteem: Longitudinal evidence from Australian adults. *Oxford Open Economics*, 1, odac009. <https://doi.org/10.1093/ooec/odac009>
- Cash, T. F., y Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Friedman, K. E., Reichmann, S. K., Costanzo, P. R., y Musante, G. J. (2002). Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity Research*, 10(1), 33-41. <https://doi.org/10.1038/oby.2002.5>.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I., y Zapater, L. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7(1), 51-66.
<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/f2217062e9a397a1dca429e7d70bc6ca>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

