



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ALIMENTACIÓN INTUITIVA, APRECIACIÓN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología Clínica que presenta la
Bachiller:

MICHELLE BARHUMI ESPINOSA

Asesora: Silvana Romero Saletti

LIMA

2018

Agradecimientos

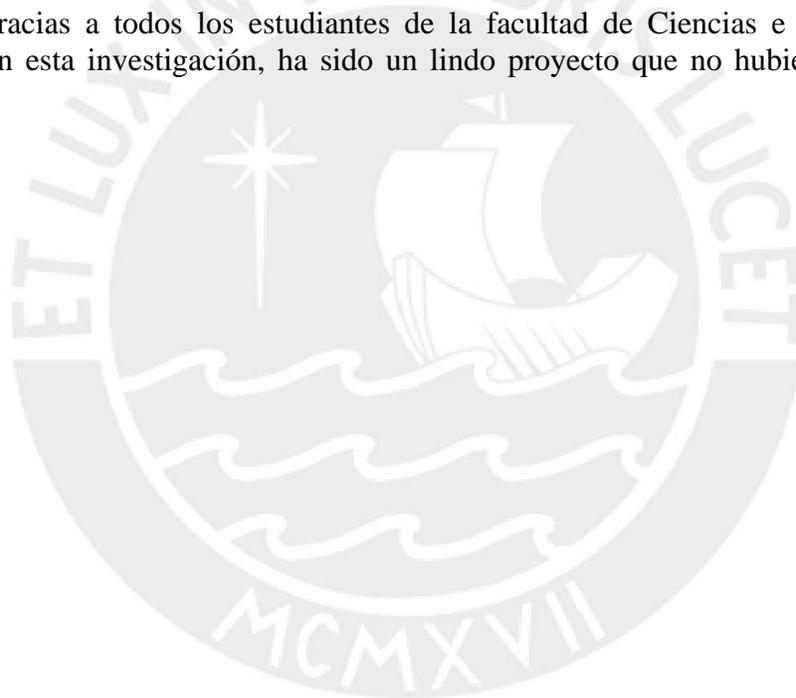
A Silvana, mi asesora, gracias por ayudarme con este proyecto, por tener paciencia, por motivarme, por estar siempre de buen humor y por darme los valiosos aportes que hicieron que pueda mejorar y terminar este proyecto.

A mi familia y especialmente mi mamá, gracias por apoyarme en cada etapa de este proceso y por estar siempre ahí en los momentos más importantes.

A Camila y Sergio, gracias por ayudarme en el proceso de aplicar todos los cuestionarios, no lo hubiera podido hacer sin la ayuda de ustedes.

A los profesores de la facultad de Ciencias e Ingeniería, gracias por abrirme las puertas tan amablemente y facilitarme un momento de sus clases para que pueda llevar a cabo la aplicación de este proyecto.

Por último, gracias a todos los estudiantes de la facultad de Ciencias e Ingeniería que participaron en esta investigación, ha sido un lindo proyecto que no hubiera logrado sin ustedes.



RESUMEN

Alimentación intuitiva, apreciación corporal y bienestar psicológico en estudiantes universitarios

La presente investigación busca identificar si es que la alimentación intuitiva y la apreciación corporal predicen el bienestar psicológico en una muestra de 131 estudiantes universitarios entre 18 y 27 años de edad. Para llevar a cabo la investigación, se utilizó la Escala de Alimentación Intuitiva (IES-2), la Escala de Apreciación Corporal (BAS) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). La aplicación se realizó de manera grupal. Se probaron tres modelos de regresión y se encontró en el primero que la apreciación corporal y la alimentación intuitiva predicen el bienestar psicológico. En el segundo se reemplazó la alimentación intuitiva por sus cuatro áreas y se encontró que sólo una de ellas aportaba significativamente al modelo. Así, en el tercero se colocó la apreciación corporal y el área “comer por razones físicas” y se obtuvo un modelo significativo. Además, se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres para el puntaje global de la alimentación intuitiva, el área “comer por razones físicas” y el área “autonomía” del bienestar psicológico. No se encontraron diferencias significativas para la apreciación corporal.

Palabras Clave: Alimentación intuitiva, apreciación corporal, bienestar psicológico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Intuitive eating, body appreciation and psychological well-being in university students

The present study has the purpose to identify if intuitive eating and body appreciation can predict psychological well-being in a sample of 131 students between the ages of 18 and 27. In order to develop the study, the Intuitive Eating Scale (IES-2), the Body Appreciation Scale (BAS) and the Psychological Well-Being Scale (SPWB) were used. Participants took the survey in groups. Three regression models were tested, the first model showed that body appreciation and intuitive eating predict psychological well-being. In the second, intuitive eating was replaced by its four areas and it was found that only one of them contributed significantly to the model. Thus, in the third one, body appreciation and "eating for physical reasons" were placed as independent variables and a significant model was obtained. Also, significant differences between men and women were found in the total score of the intuitive eating scale as well as the area “eating for physical reasons”. No differences were found for body appreciation, and significant differences were found for the area “autonomy” of psychological well-being.

Keywords: Intuitive eating, body appreciation, psychological well-being, university students.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción.....	05
Método.....	14
Participantes.....	14
Medición.....	14
Análisis de datos.....	18
Resultados.....	19
Discusión.....	23
Referencias.....	32
Apéndices.....	37
Apéndice A: Consentimiento informado.....	37
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos.....	38
Apéndice C: Estadísticos de Confiabilidad.....	39
Apéndice D: Pruebas de normalidad.....	44
Apéndice E: Supuestos de la regresión lineal.....	45

Introducción

Actualmente existe una preocupación constante y alarmante por el peso y la apariencia física, que si bien no se debe a un solo factor, está relacionada con las presiones sociales y los estándares actuales de belleza, que se extienden esencialmente a través de los medios de comunicación (Behar, 2010; Rellini y Fabiola, 2011). Es importante resaltar que el componente cultural es un factor que contribuye enormemente en esta obsesión por el cuerpo y que influye a su vez en las conductas alimenticias (Acosta y Gómez, 2003; Rivarola y Penna, 2006). Adicionalmente, como menciona Behar (2010), parece haber un “bombardeo permanente” por parte de los medios de comunicación acerca del ideal de belleza que “debemos” alcanzar, el cual en cierto modo significa éxito, poder, atractivo e inteligencia.

Como señalan Acosta y Gómez (2003), la población que se ve más fuertemente influenciada por los medios de comunicación, son los adolescentes y adultos jóvenes, quienes parecen sentir que deben adoptar las normas que impone la cultura sobre la delgadez. Estas normas y estándares, suponen una presión significativa para los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de integración de la imagen corporal, y muchos terminan forjando su propia identidad y su imagen corporal buscando la aprobación de los demás. Por lo tanto, la aceptación del cuerpo estará “condicionada por los criterios predominantes en el grupo de pares” quienes están influenciados por los modelos sociales (Salazar, 2008, pp. 68).

Junto con estos ideales de belleza, hacer dieta se ha vuelto bastante popular y las personas están cada vez más preocupadas por verse delgadas (Castrillón, Luna, Avedaño y Perez-Acosta, 2007; Portela de Santana, Da Costa, Mora y Raich, 2012). En el Perú, un estudio epidemiológico realizado por el instituto nacional de salud mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” en el 2012, reportó que la prevalencia de la tendencia a problemas alimentarios en adolescentes era de 6%, a diferencia del año 2007 en donde fue de 5,8%. Además, la prevalencia total de conductas bulímicas fue de 0,9%, sin embargo, es importante resaltar que para las mujeres, la prevalencia de conductas bulímicas era mayor que para los hombres, siendo de 7,1% y 1,6% respectivamente. Así, podemos ver que si bien en algunos casos la diferencia es baja, las cifras en la aparición de estos trastornos están lentamente incrementando, así como también en el caso de las enfermedades físicas ocasionadas por una alimentación poco saludable y desbalanceada (Arnaiz, 2010; Esnaola, 2007). Por ejemplo,

el consumo excesivo de alimentos altos en grasa ha demostrado ser un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares (Álvarez, Banegas, Campos y Artalejo, 2003), así como para otras enfermedades como la hipertensión o diabetes (Bolaños, 2009). Según los datos recolectados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el 2016, el 35% de la población peruana de 15 años o más padece de sobrepeso y el 17,8% de personas mayores de 15 años sufren de obesidad.

Como se evidencia en las cifras expuestas, estas conductas desadaptativas en torno a la alimentación son parte del comportamiento habitual de las personas, pues como mencionan Whale, Gillison y Smith (2014), la manera en que la sociedad moderna está organizada incentiva los estilos de vida sedentarios, habiendo mayor disponibilidad de comida con un alto número de calorías, de manera que las personas terminan comiendo más grasas y azúcares que luego conducen a problemas de salud. Debido a ello, la psicología se ha enfocado principalmente en estudiar el polo desadaptativo de este tipo de conductas humanas (Castro, 2010), de manera que es común encontrar estudios sobre patología alimenticia. Sin embargo, como sostiene Tylka (2006), los psicólogos de la salud deberían darle mayor importancia a los comportamientos adaptativos, pues son los que ayudan a mantener el bienestar psicológico y además actúan como una medida preventiva ante los diversos problemas de salud que se presentan actualmente (diabetes, hipertensión, anemia, etc.).

No obstante, muchas veces estos “comportamientos adaptativos” son definidos como la ausencia de síntomas psicopatológicos, cuando en realidad, los indicadores de una alimentación adaptativa abarcan mucho más que ello, pues tienen que ver con las señales internas de las que el sujeto se guía para alimentarse (Tylka, 2006; Tylka y Wilcox, 2006). Además, como sostienen Cadena-Schlam y López-Guimera (2015), una persona puede no presentar los síntomas de algún desorden alimenticio, pero eso no necesariamente significa que su alimentación es adaptativa. De esta manera, pareciera ser que no hay una forma integral de abordar estos comportamientos adaptativos relacionados con la alimentación.

Pember (2015) sostiene que hay evidencia de que los modelos tradicionales para tratar la obesidad y los desórdenes alimenticios no resultan exitosos, lo que nos lleva a preguntarnos si realmente el foco en las conductas desadaptativas podría ser reemplazado por uno más positivo. Asimismo, la autora sostiene que la raíz de estos comportamientos desadaptativos suele ser la “mentalidad de dieta” incluso en personas con un peso normal. Esta mentalidad

la describe como una combinación de baja autoestima, inquietudes respecto a la imagen corporal y una internalización del ideal de belleza impuesto por la sociedad, que promueve las dietas restrictivas y sentimientos de culpa cuando ciertos alimentos son consumidos.

Dado este contexto Tylka (2006; Tylka y Kroon Van Diest, 2013) diseñó un instrumento para medir una de las diversas facetas de estos comportamientos alimenticios adaptativos que denominó alimentación intuitiva. Como sostiene la autora, esta forma de alimentación responde a las señales internas de hambre y saciedad y permite que la persona se preocupe poco por la comida. Este constructo cuenta con cuatro aspectos fundamentales para su comprensión. El primer aspecto central de la alimentación intuitiva es el *permiso incondicional para comer cuando uno tiene hambre*, es decir, no ignorar las señales de hambre y permitirse comer. Contrariamente a la mentalidad de dieta, al comer intuitivamente la persona percibe la comida como neutral emocionalmente y evita separarla en categorías de “bueno” y “malo”, simplemente come aquello que le provoca o que su cuerpo le pide cuando se lo pide, sin enjuiciarlo. El segundo, es el *comer por razones físicas en lugar de razones emocionales*. Muchas veces la agitación emocional interrumpe una dieta restrictiva pues las personas que restringen alimentos suelen incrementar la ingesta tras experimentar emociones negativas (Tylka, 2006). En ese sentido, quienes se alimentan intuitivamente están acostumbrados a comer al sentir hambre física y evitan ingerir alimentos por razones emocionales. El tercer aspecto consiste en *guiarse en el hambre interno y señales de saciedad* para saber cuánto y cuando comer. Es decir, la persona confía en que comerá cuando sienta hambre física y estará atenta a las señales del cuerpo para saber cuándo parar de comer. Finalmente, el cuarto aspecto es la *congruencia entre las necesidades del cuerpo y la comida elegida*, lo cual tiene que ver con la medida en que la persona sintoniza la elección de la comida con las necesidades del cuerpo; le da al cuerpo lo necesario para mejorar su funcionamiento y para llenarlo de energía y además considera el sabor al momento de escoger el alimento (Tylka y Kroon Van Diest, 2013).

Las muestras de los estudios iniciales de Tylka estuvieron conformadas por mujeres universitarias, sin embargo, en estudios posteriores se incluyó también a participantes del sexo masculino. En ese sentido, resulta importante resaltar que existen poblaciones más vulnerables a adoptar conductas alimenticias poco saludables. Por ejemplo, los estudiantes universitarios tienden a cambiar su estilo de vida debido a factores relacionados con las largas

jornadas de clases, la falta de tiempo y dinero, la exposición a los medios de comunicación, los elevados índices de estrés, entre otros (Laguado y Gómez, 2014). Por otro lado, Saucedo, Peña, Fernández, García y Jiménez (2010) mencionan que así como los adolescentes y adultos jóvenes, las mujeres son especialmente vulnerables a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. En un estudio realizado por Denny, Loth, Eisenberg y Neumark-Sztainer (2013) se encontró que los hombres reportaron que confían más en las señales de saciedad de sus cuerpos para saber cuánto comer, que las mujeres. Saucedo y colaboradores (2010) sostienen además que estas poblaciones vulnerables ya no aparecen exclusivamente de países desarrollados, occidentales o de clases económicas altas, pues hoy en día, esta problemática parece presentarse de igual manera en países en vías de desarrollo y en clases sociales bajas.

Sin embargo, la alimentación intuitiva no ha sido solamente estudiada en muestras de adultos jóvenes, por ejemplo, Bacon, Stearn, Van Loan y Keim (2005) probaron este modelo en un grupo de personas con obesidad con edades entre 30 y 45. Les enseñaron a los participantes del estudio a guiarse de sus señales internas de saciedad, enfocándose en la salud del cuerpo y no solamente en la pérdida de peso y las dietas restrictivas. Encontraron que este tipo de conductas alimenticias tenían mejores resultados para bajar de peso a largo plazo, luego de dos años, en comparación a aquellas personas que realizaban dietas restrictivas.

Dada la relación estrecha que tiene la alimentación intuitiva con el peso y el cuerpo, en un estudio realizado por Bruce y Ricciardelli (2015), se encontró que la alimentación intuitiva correlaciona directamente con muchos otros, por ejemplo: conciencia y sensibilidad a los estados corporales, motivación basada en sentimientos de placer para emprender actividad física, autoestima, funcionamiento emocional positivo, optimismo, apoyo social percibido, entre otros. También encontraron que un constructo al que está íntimamente ligado y con el que correlaciona fuerte y directamente es la imagen corporal positiva (Bruce y Ricciardelli, 2015; Spoor y Madanat, 2016).

La imagen corporal positiva es un constructo multidimensional que incluye autopercepciones y actitudes con respecto al cuerpo, es decir, el modo como nos relacionamos con el propio cuerpo y la percepción que se tiene con respecto al mismo. Algunos componentes involucrados en este constructo son la evaluación de la apariencia, la

autoestima corporal, la precisión en la percepción del tamaño del cuerpo, entre otros (Avalos, Tylka y Wood-Barcaow, 2005).

Durante mucho tiempo la imagen corporal se ha estudiado desde una perspectiva que lo patologiza, centrándose en sus aspectos negativos (Innantuono y Tylka, 2012; Daniels, Gillen y Markey, 2018). Esto se evidencia principalmente en los instrumentos diseñados para medir el constructo, los cuales suelen capturar las actitudes negativas hacia el cuerpo (Christl, 2012; Jáugeri y Bolaños, 2011). Muchos de estos instrumentos señalan el grado de satisfacción con el cuerpo dentro de un continuo de satisfacción-insatisfacción (Webb, Wood-Barcalow y Tylka, 2015). Como señalan Satinsky, Reece, Dennis, Sanders y Bardzell (2010), el constructo de imagen corporal abarca diferentes componentes más allá de satisfacción o insatisfacción, es decir, incluye componentes como el rechazo a los estándares de belleza, la aceptación del propio cuerpo sin importar la forma o tamaño del mismo, entre otros.

Por ello, surge el constructo de apreciación corporal que pone el foco en la percepción favorable que se tiene del cuerpo, el respeto y amor que se tiene hacia este y la adopción de medidas saludables a su favor. Ávalos y colaboradores (2005) diseñaron la escala de apreciación por el cuerpo (BAS: Body Appreciation Scale) la cual consta de 13 ítems y que viene siendo ampliamente utilizada. Este es un constructo que se inscribe en el marco de la psicología positiva, de manera que un puntaje alto indica una opinión favorable del propio cuerpo, sin embargo, un puntaje bajo no indica la presencia de alguna patología. Así, el estudio de este constructo ayuda a los investigadores a conocer más sobre las fortalezas humanas que actúan como factores protectores ante la distorsión de la imagen corporal (Satisnsky et. al, 2010).

Al igual que la alimentación intuitiva, la apreciación por el cuerpo fue estudiada inicialmente en una muestra de mujeres. Sin embargo, en un estudio realizado por Jáugeri, y Bolaños (2011) para adaptar la escala al español, se amplió la muestra y encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres adolescentes, siendo las mujeres las que muestran menos apreciación por el propio cuerpo. Los autores concluyeron que se debe a los cambios corporales que se dan en la adolescencia, los que contribuyen a que las mujeres sientan menos satisfacción con el cuerpo.

Por otro lado, existen pocas investigaciones acerca de las consecuencias de una imagen corporal positiva así como de sus predictores (Avalos et. al., 2005; Innantuono y Tylka, 2012). Sin embargo, parece ser un constructo que está íntimamente relacionado a las conductas alimenticias (Esnaola, 2007), pues tiene que ver con el respeto hacia el propio cuerpo y las medidas tomadas para llevar un estilo de vida saludable. Avalos y Tylka (2006) sostienen que las personas que aprecian sus cuerpos suelen estar más atentas a las necesidades fisiológicas de los mismos, como por ejemplo señales de hambre y saciedad. En ese sentido, las personas que aprecian su cuerpo tienden a comer según las señales que éste les brinda. Así, se encontró que la apreciación por el cuerpo puede funcionar como un predictor de la alimentación intuitiva, pues cuando se aprecia el propio cuerpo, uno está más consciente del mismo y va a comer en respuesta a señales fisiológicas en lugar de factores situacionales (Ávalos y Tylka, 2006). De la misma manera, Iannantuono y Tylka (2012; Spoor y Madanat, 2016), señalan que comer intuitivamente demuestra que la persona aprecia su cuerpo, pues lo escucha y se preocupa por lo que necesita y las sensaciones del mismo, estando así relacionado a la apreciación por el cuerpo.

La alimentación intuitiva también se ha relacionado al bienestar psicológico. Si bien el bienestar puede ser entendido desde distintas perspectivas, la perspectiva eudaimónica centrada en el bienestar psicológico, suele ser la que autores como Ávalos y Tylka (2006), correlacionan con la apreciación corporal y la alimentación intuitiva, pues tiene que ver con la realización del propio potencial. Desde esta perspectiva, el bienestar consiste en cumplir o llevar a cabo la propia naturaleza y potencial humano, cuando existe una congruencia entre sus objetivos y su *self* (Sanjuán y Ávila, 2016; Díaz, Stavradi, Blanco y Gandarillas, 2015). Esta perspectiva se enfoca en aspectos menos inmediatos de la vida (Barra et. al, 2013) y sostiene que el bienestar puede ser alcanzado cuando la persona vive auténticamente respondiendo y actuando en congruencia con sus valores y potencial.

Existen seis dimensiones que explican este constructo (Vielma y Alonso, 2010). La primera es la *auto aceptación*, que es la actitud positiva hacia uno mismo conociendo y aceptando las propias fortalezas y limitaciones (Sanjuán y Ávila, 2016). La segunda es la *capacidad de mantener relaciones positivas* con otras personas, esto tiene que ver con establecer relaciones estables y tener confianza en las amistades. La tercera dimensión es la *autonomía*, que se refiere al desarrollo de un sentido de independencia y una cualidad para

sostener la propia individualidad en diferentes contextos que satisfagan las necesidades personales (Sanjuán y Ávila, 2016). La cuarta dimensión es el *dominio del entorno*, que consiste en la habilidad personal para elegir, crear o adaptar ambientes de modo que resulten entornos favorables para uno. La quinta dimensión es el *crecimiento y la madurez*, que consiste en la búsqueda del desarrollo del propio potencial en donde la persona buscar alcanzar metas significativas. Finalmente, la sexta dimensión es *la creencia de propósito y el sentido de la vida*, la cual consiste en que la persona establezca objetivos claros y metas realistas. En cuanto a estas metas realistas, Domínguez (2014) señala que para los estudiantes universitarios, el bienestar psicológico está relacionado con los objetivos vitales que desea cumplir (completar una carrera, ganar dinero, tener una pareja, tener una familia, etc.), por lo que muchas veces esta demanda por cumplir sus metas, además de la carga académica, generará mucho estrés en el estudiante. Por eso, el autor sostiene que las habilidades para afrontar dichas demandas y el sentido de bienestar psicológico es clave para el éxito académico y el logro de las metas planteadas.

Algunas investigaciones sugieren que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación al bienestar psicológico, por ejemplo, Zubieta, Muratori y Fernández (2012) mencionan que, en una investigación realizada en Chile, se encontró que tanto las mujeres como los varones tenían una valoración positiva de su bienestar psicológico, sin embargo, los hombres presentaban mayores niveles en la dimensión del propósito de la vida y las mujeres presentaban mayores puntuaciones en el crecimiento personal. No obstante, el autor sostiene que en otra investigación realizada en Perú las mujeres reportaron mayores puntuaciones de bienestar psicológico que los hombres.

El bienestar psicológico ha correlacionado positivamente con una imagen corporal positiva, siendo esta un predictor de distintos índices de bienestar como por ejemplo: autoestima, optimismo, satisfacción con la vida, entre otros (Innantuono y Tylka, 2012). Más aún, en un estudio realizado por Swami, Weis, Barron y Furnham (2017) en una muestra de adultos ingleses, se encontró que la apreciación corporal predecía significativamente todas las dimensiones del bienestar. Adicionalmente, encontraron que las mujeres mostraban puntajes significativamente más bajos que los hombres en la mayoría de medidas para la imagen corporal. Además, en un estudio realizado por Tylka y Wilcox en el 2006, se encontró que el bienestar psicológico está asociado a algunos componentes de la alimentación

intuitiva. Estos componentes son *comer por razones físicas en lugar de razones emocionales y guiarse en el hambre interno y señales de saciedad*. No obstante, no se encontró una relación significativa entre en el bienestar psicológico y el componente de *permiso incondicional para comer*. En otro estudio realizado por Tylka, Calogero y Daniélsdóttir (2015), se encontró que el bienestar psicológico está asociado a la alimentación intuitiva. Si bien en el estudio no se pudo determinar si la alimentación intuitiva aumenta el bienestar psicológico o viceversa, se concluyó que tal vez el bienestar psicológico lleva a que la persona se fije y confíe en las señales internas de su cuerpo, que pueden facilitar una alimentación intuitiva. Sin embargo, los autores argumentan que se necesitaría un estudio longitudinal para comprobar estos patrones a lo largo del tiempo.

Por otro lado, en un estudio realizado por Bruce y Ricciardelli (2015), se encontró que la alimentación intuitiva correlaciona positivamente con la imagen corporal. Se realizaron ocho estudios para ver la relación entre apreciación por el cuerpo y alimentación intuitiva y en los ocho estudios los dos constructos correlacionaron positivamente. Los resultados fueron consistentes en tres diferentes grupos de edad (mujeres entre 18 y 25 años, mujeres entre 26 y 39 años y mujeres entre 40 y 65 años). Además, se realizaron dos estudios para observar la relación entre la satisfacción corporal y la alimentación intuitiva y se encontró una relación positiva, de manera que comer intuitivamente estaba asociado a una mayor satisfacción corporal. Más aún, en un estudio realizado en Portugal, se encontró que la alimentación intuitiva correlaciona positiva y significativamente con una imagen corporal flexible, que es la habilidad para experimentar y aceptar plenamente los pensamientos, emociones y sensaciones relacionados con el propio cuerpo, mientras se persiguen los valores importantes en la vida (Duarte, Pinto y Mendes, 2016). En la misma línea, un estudio realizado por Schoenefeld y Webb (2013) en Estados Unidos estudió la relación entre compasión por uno mismo y alimentación intuitiva. Se encontró que lo que mediaba estas dos variables era una imagen corporal flexible, es decir, la imagen corporal funciona como un nexo entre la alimentación intuitiva y la compasión por uno mismo. Por otro lado, en un estudio realizado por Andrew, Tiggeman y Clark (2016) se encontró que la percepción de aceptación del cuerpo por otros (positivamente), la objetivación del cuerpo (negativamente) y la apreciación por el cuerpo (positivamente), predicen un incremento en la alimentación intuitiva luego de un año en adolescentes mujeres. Además, los resultados del estudio

mostraron que la percepción de aceptación del cuerpo por otros predice un incremento en la apreciación por el cuerpo un año después. Finalmente, se encontró en el estudio que la apreciación por el cuerpo predice una disminución del uso de dietas restrictivas. Asimismo, en un estudio realizado en una muestra de mujeres atletas, se replicó el modelo de la alimentación intuitiva propuesto originalmente por Ávalos y Tylka (2006) y se encontró que junto con otras variables, como la función del cuerpo y la apreciación del mismo por otros, la apreciación por el propio cuerpo predice la alimentación intuitiva (Hahn Oh, Wiseman, Hendrickson, Phillips y Hayden, 2012)

De acuerdo a lo planteado anteriormente, se puede afirmar que es importante estudiar la alimentación intuitiva, la apreciación corporal y el bienestar psicológico en nuestro contexto, pues los dos primeros son constructos bastante novedosos sobre los cuales existen pocas investigaciones a nivel mundial. A pesar de que el bienestar psicológico es el constructo más estudiado de los tres, la mayoría de investigaciones se centran en encontrar correlaciones o profundizar en sus dimensiones. Sin embargo, son escasas las investigaciones que busquen indagar en los predictores del bienestar psicológico relacionados a las conductas alimenticias y la relación con el cuerpo. Así, se considera importante explorar la manera en que la alimentación intuitiva y la apreciación corporal pueden predecir el bienestar psicológico, ya que brindaría mucha información sobre los constructos contribuyendo a un mejor entendimiento de los mismos. Además, resulta interesante estudiarlos en una población de estudiantes universitarios, pues se encuentran en una etapa de cambio significativa, ya que su identidad está terminando de consolidarse y se encuentran bajo una gran cantidad de presión y estrés académico.

Por lo tanto, el objetivo general del presente estudio es identificar si la alimentación intuitiva y la apreciación por el cuerpo predicen el bienestar psicológico. Como objetivo secundario, se busca comparar el comportamiento de los constructos en función al sexo, ya que diversas investigaciones señalan que en algunos constructos existen diferencias entre hombres y mujeres.

Para ello, se diseñó una investigación cuantitativa que permitió recoger información sobre los constructos mencionados en un momento único, a través de tres pruebas distintas aplicadas de manera grupal a estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 131 participantes entre 18 y 27 años de edad con una media de 22 años ($DE=2.12$). Participaron 81 hombres y 50 mujeres de la Facultad de Ciencias e Ingeniería de una Universidad Privada de Lima.

El 45.8% de los participantes estudiaban ingeniería industrial, el 48.9% estudiaban ingeniería civil, el 8% estudiaba matemáticas y el 4.6% estudiaba ingeniería informática. La mayoría de los participantes estaban cursando el 7mo (22.1%), 8vo (13.7%) y 9no (13%) ciclo de universidad. El IMC reportado varía de 17 a 36, siendo la media 24.1 y la desviación estándar de 3.39. Según las estadísticas, el 62.6% de la muestra presenta un IMC normal, el 35.1% un IMC con sobre-peso, mientras que el 2.3% posee un IMC de bajo peso.

Respecto a los hábitos alimenticios, de los 131 participantes, el 48.1% indicaron que nunca han hecho dieta para bajar de peso, mientras que el 51.9% si la ha realizado. La razón más común de la muestra (42.9%) la realiza para verse más delgado/a. Otro grupo refirió que hace dieta para alimentarse de manera más saludable (19%); otra razón fue para una ocasión especial (14.3%) y finalmente otro grupo reportó que hace dieta por motivos de salud (19%). El 16.8% de los participantes reportaron una enfermedad que no le permite comer determinados alimentos, siendo gastritis la enfermedad más común. Por otro lado, el 10.7% de la muestra reportó practicar algún deporte que le impone un régimen alimenticio. Finalmente, el 14.5% de los participantes reportaron haber sufrido de obesidad.

Solo participaron aquellas personas que accedieron y firmaron un consentimiento informado que tenía las siguientes indicaciones: participación voluntaria, anonimato del participante y confidencialidad de los datos recogidos (ver Apéndices A y B).

Medición

Para la medición de la alimentación intuitiva se utilizó la Escala de Alimentación Intuitiva (IES-2) de Tylka y Kroon Van Diest (2013). Esta escala mide la integración la relación de sintonía que existe entre la mente, el cuerpo y el alimento. La Escala tiene 23 ítems y abarca cuatro factores. El primero es *permiso incondicional para comer* (UPE) y cuenta con 6 ítems. El segundo es *comer por razones físicas y no emocionales* (EPR) y cuenta

con 8 ítems. El tercero es *confiar en señales internas de hambre y saciedad y saber así cuando y cuanto comer* (RHSC) y cuenta con 6 ítems. El cuarto es *Congruencia entre las necesidades del cuerpo y la comida elegida* (B-FCC) y cuenta con 3 ítems. Se mide con una escala Likert de 5 puntos (1 = completamente en desacuerdo a 5 = fuertemente de acuerdo) en la cual una mayor puntuación significa una mayor alimentación intuitiva. La escala original presentó niveles de confiabilidad altos para mujeres y hombres; los valores del alfa de Cronbach para la escala total fueron .97 y .89 respectivamente. Además, los valores para las sub-escalas para mujeres y hombres fueron de .93 y .92 para EPR, .81 y .82 para UPE, .88 y .89 para RHSC; y, .87 y .85 para B-FCC. Respecto a la validez, se encontró que la alimentación intuitiva correlaciona directamente con apreciación corporal, autoestima, satisfacción con la vida e inversamente con sintomatología de desórdenes alimenticios, pobre conciencia interoceptiva, vigilancia del cuerpo, vergüenza del cuerpo e internalización de ideales impuestos por los medios de comunicación.

Para la presente investigación se utilizará la adaptación al español de la Escala de Alimentación Intuitiva realizada por Romero (2018, en prensa). Se realizó con una muestra de 1034 estudiantes, hombres y mujeres, de una universidad privada de Lima, Perú. En cuanto a las evidencias de validez de dimensionalidad, se realizó un análisis factorial exploratorio empleando el método de extracción factorización de ejes principales con rotación oblimin. Se encontró un modelo de cuatro factores que explicaron el 45,67% de la varianza. El 4.32% de la varianza fue explicado por el área "*Confianza en las señales de hambre y saciedad*", el 21.34% por "*Comer por razones físicas*", el 8.69% por "*Congruencia cuerpo elección de comida*" y el 11,32% por "*Permiso Incondicional para comer*". Los ítems presentaron cargas factoriales que oscilan entre .30 y .87 en su respectiva área. En relación a la confiabilidad se obtuvieron buenos resultados, con un alfa de Cronbach de .21 para el área de "*Permiso Incondicional para comer*" y correlaciones ítem-test corregidas entre .41 y .51; alfa de cronbach de .83 para el área de "*Comer por razones físicas*" y correlaciones ítem-test corregidas entre .34 y .72; alfa de cronbach de .87 en el área de "*Confianza en las señales de hambre y saciedad*" y correlaciones ítem-test corregidas entre .62 y .74; alfa de cronbach de .79 para el área de "*Congruencia entre las necesidades del cuerpo y la comida elegida*" y correlaciones ítem-test corregidas entre .62 y .74 (ver Apéndice C).

Asimismo, se realizó un análisis factorial confirmatorio, con el método de máxima verosimilitud y arrojó un modelo de cuatro factores. Se obtuvo valores adecuados con los índices de bondad de ajuste, luego de correlacionar los errores de algunos ítems (CFI= .95; TLI= .94; RMSEA= .04; SRMR=.05). Todos los indicadores mencionados fueron robustos, al encontrar una distribución no paramétrica de los datos.

En la presente investigación, la confiabilidad para el total de la prueba IES-2 fue de .82 y obtuvo correlaciones ítem-test corregidas entre .081 y .549. Para las áreas, la confiabilidad osciló entre .70 (*Permiso incondicional para comer*) y .84 (*Confianza en las señales de hambre y saciedad*), como se puede ver en el Apéndice C.

La apreciación por el cuerpo se midió con la escala *Body Appreciation Scale* (BAS; Ávalos, Tylka y Wood-Barcalow, 2015), la cual mide la aceptación y apreciación que tiene una persona sobre el propio cuerpo, sin importar el peso o la forma. También está diseñada para medir la atención a las necesidades corporales, la alimentación sana y la autoprotección frente los ideales de belleza impuesto por los medios de comunicación. La escala es unidimensional y se compone por 13 ítems medidos en una escala que va de 1 a 5 puntos (1= nunca, 5= siempre), en la cual, un mayor puntaje, indica una mayor apreciación corporal positiva. Se evaluó la validez de constructo y se encontró que existe una correlación directa con la capacidad de afrontar distintas situaciones de manera proactiva y la autoestima (Ávalos, Tylka y Wood-Barcalow, 2015). Con respecto a la confiabilidad, el coeficiente de correlación intraclase fue de .90 para hombres y para mujeres. Además, en un test-retest se obtuvo resultados de consistencia interna de un alfa de Cronbach de .97 para mujeres y .96 para hombres. Asimismo, las correlaciones ítem-total fueron de .76-.92 para mujeres y .70-.89 para hombres.

La versión que se utilizó en la presente investigación es la traducción de Romero (2018, en prensa), realizada en una muestra de 1027 estudiantes universitarios. Con respecto a su validez, se encontraron correlaciones de validez convergente y discriminante con el IES-2 y con el *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ). Respecto a ello se encontraron correlaciones pequeñas y directas con las áreas del IES-2, una correlación de .506 con el puntaje total del IES-2 y correlaciones inversas y medianas con las áreas del TFEQ: comer descontrolado, comer emocional y restricción. En dicho estudio se reporta una confiabilidad de 0.88 con los 13 ítems. Las correlaciones ítem test corregidas fueron de .178 (en el ítem 9) y

llegaron hasta .809.

En la presente investigación, la confiabilidad para la prueba BAS fue de .88 y obtuvo correlaciones ítem-test corregidas entre .354 y .848, excepto para los ítems 9 y 12 que fueron .080 y .158, datos consistentes con el estudio de validación anterior (ver Apéndice C).

Para la medición del bienestar psicológico se utilizó la escala de bienestar psicológico (SPWB) creada por Carol Ryff (1989). Esta escala tiene 84 ítems y abarca 6 dimensiones (14 ítems por dimensión). Estas dimensiones son: *auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal*. La escala se mide con una escala Likert que de 6 puntos que va desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo” y se puntúa con valores que van del 1 al 6. En un inicio, la escala tenía 20 ítems por dimensión. Se aplicó a 321 participantes de Wisconsin y mostró consistencia interna con valores alfa de Cronbach superiores a .85 en sus dimensiones. Posteriormente, se realizó una versión de 14 ítems por dimensión y se obtuvo una buena confiabilidad con valores de alfa de Cronbach entre .82 y .90.

En Perú, el instrumento ha sido adaptado y validado por Cubas (2003) con un grupo de 262 estudiantes de una universidad privada de Lima, con edades entre los 18 y 31 años. Respecto a la validez, el análisis factorial de componentes principales indicó la presencia de un factor que agrupa las 6 sub-escalas y que explica el 64.1 % de la varianza. Respecto a la confiabilidad de la escala global, se obtuvo un alfa de Cronbach de .89. Por otro lado, las 6 escalas específicas obtuvieron buenos índices de confiabilidad: un alfa de cronbach de .79 para Autonomía, .80 para Relación con Otros, .80 para Manejo del Ambiente, .78 para Crecimiento Personal, .82 para Sentido de Vida y .87 para Autoaceptación. Además, en la correlación ítem-test corregida se obtuvieron valores mayores de .50, lo cual quiere decir que los ítems tienen buena capacidad discriminativa. Esta escala adaptada y validada ha sido utilizada en varias investigaciones en el Perú (Chávez, 2008; Meza, 2011; Becerra y Otero, 2013) obteniendo niveles de confiabilidad superiores a .90 en la escala global y niveles superiores a .70 para las seis dimensiones.

En la presente investigación, la confiabilidad para la prueba total fue de .97 y obtuvo correlaciones ítem-test corregidas entre .184 y .760 para el puntaje total, a excepción de los ítems 11, 38 y 65 que fueron .101, -.011 y .097 respectivamente. Para las áreas la confiabilidad osciló entre .82 y .92 (ver Apéndice C).

Análisis de datos

La información que se obtuvo a través de los instrumentos, se registró en una base de datos utilizando el programa estadístico SPSS versión 20.

Con respecto al objetivo general del estudio, en primer lugar se realizó un análisis de correlaciones de Pearson para observar cual era la relación entre los constructos y sus áreas. Luego, se verificó el cumplimiento de los supuestos para realizar una regresión lineal múltiple (Pardo Merino y Ruiz Díaz, 2005). En primer lugar se observó la linealidad del fenómeno medido a través de gráficos de residuos, donde debe haber una clara dirección y agrupación de los puntos. En segundo lugar se observó la independencia de errores. Este supuesto se verifica a través del estadístico Durbin-Watson el cual debe estar comprendido entre 1.5 y 2.5 para que el supuesto se cumpla. En tercer lugar se observó la normalidad de los residuos a través de un gráfico de tipo Q-Q. En cuarto lugar se aseguró la no-colinealidad de los datos a través del estadístico FIV el cual debe ser cercano a 1 y no mayor de 10. Finalmente, se observa el supuesto de homogeneidad de las varianzas a través de un gráfico de dispersión donde no hay concentración de valores, es decir, al trazar una línea por el valor 0 (media) de los residuos estandarizados los puntos se deben repartir por igual en el diagrama de dispersión (ver Apéndice E). Tras verificar los supuestos, se realizó dicha regresión lineal colocando como variables independientes la apreciación corporal y el área comer por razones físicas de la alimentación intuitiva, y como variable dependiente: el bienestar psicológico.

Con respecto al objetivo específico, se realizó un análisis exploratorio para verificar la normalidad de los datos (ver Apéndice D). Al obtener una distribución de la muestra no paramétrica y una asimetría y curtosis por encima de los valores establecidos, se procedió a realizar una diferencia de medias en función al sexo utilizando el estadístico U-Mann Whitney.

Resultados

A continuación se presentan los resultados del estudio en función a los objetivos propuestos. En primer lugar, para responder al objetivo general, se presentan los resultados de la regresión lineal múltiple para indagar si la apreciación corporal y la alimentación intuitiva predicen el bienestar psicológico. Posteriormente, para responder al objetivo secundario se compararán los datos de la alimentación intuitiva, apreciación corporal y bienestar psicológico en función al sexo del participante.

Para responder al objetivo principal del estudio, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple, en donde la variable dependiente fue el bienestar psicológico y las variables independientes o predictoras fueron el puntaje total de la alimentación intuitiva, sus cuatro áreas y la apreciación corporal. Antes de efectuar el análisis, se aseguró el cumplimiento de los supuestos necesarios para realizar dicha regresión (Apéndice E). En primer lugar, se observó la linealidad del fenómeno medido. En el Apéndice E (Figura 1) se observa que la relación entre bienestar psicológico y apreciación corporal es claramente lineal y positiva. Respecto a la Figura 2, si bien esta relación es un poco más difusa, se ve una clara dirección y agrupación de los puntos.

En segundo lugar, se verificó el supuesto de independencia de errores, encontrándose un estadístico Durbin-Watson de 1,841 el cual fue adecuado. En tercer lugar, se verificó la normalidad de los residuos a través de un histograma de los residuos (ver Apéndice E, Figura 3). En dicho histograma se observa que la parte central de la distribución acumula la cantidad de casos que existen en una curva normal, además, la distribución es simétrica al existir pocos valores extremos en ambos lados. En cuarto lugar, la homogeneidad de las varianzas se observó a través de un diagrama de dispersión (ver Apéndice E, Figura 4). Se observa que los residuos y los pronósticos parecen ser independientes pues la nube de puntos no sigue ninguna pauta de asociación clara, de modo que está claro que las varianzas son homogéneas. Finalmente, se aseguró la no-colinealidad de los datos encontrando un puntaje FIV de 1,076, siendo un valor adecuado. Una vez revisados los supuestos, se analizó las correlaciones entre las variables de estudio (ver Tabla 1).

Tabla 1
Correlaciones entre variables de estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Permiso incondicional para comer	-											
2 Comer por razones físicas	.21*	-										
3 Confianza en las señales de hambre	.26**	.25**	-									
4 Congruencia en la elección de comida	-.12	.17	.07	-								
5 Alimentación intuitiva	.59**	.79**	.65**	.28**	-							
6 Apreciación corporal	.25**	.24**	.15	.45**	.39**	-						
7 Autonomía	.18*	.30**	.14	.23*	.35**	.47**	-					
8 Dominio del entorno	.15	.39**	.04	.37**	.37**	.53**	.58**	-				
9 Crecimiento y Madurez	.19*	.25**	.07	.27**	.30**	.49**	.66**	.65**	-			
10 Relaciones positivas con otros	.13	.28**	.05	.34**	.29**	.52**	.56**	.72**	.67**	-		
11 Propósito y sentido de la vida	.12	.32**	-.02	.29**	.28**	.53**	.56**	.78**	.74**	.73**	-	
12 Auto aceptación	.30**	.30**	.07	.31**	.38**	.65**	.65**	.83**	.74**	.77**	.81**	-
13 Bienestar psicológico	.20*	.36**	.06	.35**	.38**	.62**	.77**	.88**	.85**	.87**	.90**	.93**

*p<0.05

**p<0.01

Las relaciones de mayor magnitud se encontraron entre la *apreciación corporal* y las áreas y el puntaje total de *bienestar psicológico*, siendo más fuerte con *auto aceptación* y *bienestar psicológico total*. Tanto el puntaje total del IES como las áreas *congruencia entre el cuerpo* y *alimento elegido* y *comer por razones físicas* tuvieron correlaciones directas con todas las áreas del bienestar psicológico entre .23 y .39, siendo entre pequeñas y medianas. *Permiso incondicional para comer* tuvo correlaciones pequeñas con *autonomía*, *crecimiento* y *madurez*, *auto aceptación* y *bienestar psicológico total*, mientras que *confianza en las señales de hambre* y *saciedad* no tuvo ninguna correlación significativa con el bienestar psicológico total o sus áreas.

Una vez revisadas las correlaciones entre las variables, se realizó el análisis de regresión. Se probaron diversos métodos para introducir las variables y se encontró que la mejor manera de realizar dicha regresión era introduciendo las variables por bloques. Se introdujo en primer lugar la apreciación corporal y la alimentación intuitiva como variables independientes. Luego, en un segundo modelo, se reemplazó el puntaje total de la alimentación intuitiva con las cuatro áreas que abarca el constructo. Al notar que tres de las cuatro áreas no aportaban significativamente al modelo, se probó un tercer modelo en donde se colocó la apreciación corporal y la única área de alimentación intuitiva que había aportado significativamente al modelo anterior: *comer por razones físicas* (Ver tabla 2).

Tabla 2
Modelos de regresión con Bienestar Psicológico como variable dependiente

	R ²	Sig (Anova)	Predictores	B	SE B	β	t	Sig (Coeficientes)
Modelo 1	.408	.000	Apreciación corporal	3,834	.511	.555	7,497	.000
			Alimentación intuitiva	.894	.388	.170	2,303	.023
Modelo 2	.440	.000	Apreciación corporal	3,580	.555	.518	6,445	.000
			Permiso incondicional para comer	.934	1.015	.069	.921	.359
			Comer por razones físicas	1.970	.653	.220	3.018	.003
			Congruencia en elección de comida	2.477	2.075	.094	1.194	.235
			Confianza en señales de hambre	-1.221	.964	-.090	-1.266	.208
Modelo 3	.431	.000	Apreciación corporal	3.683	.532	.533	6,921	.000
			Comer por razones físicas	1.890	.627	.211	3,015	.003

Variable dependiente: bienestar psicológico

Modelo 1. Variables predictoras: (Constante), Apreciación corporal, Alimentación intuitiva

Modelo 2. Variables predictoras: (Constante), Apreciación corporal, Permiso incondicional para comer, Comer por razones físicas, Congruencia en elección de comida, Confianza en las señales de hambre

Modelo 3. Variables predictoras: (Constante), Apreciación corporal, Comer por razones físicas

El primer modelo resultante (Modelo 1) tiene como variables predictoras la *apreciación corporal* ($B=.3,834$, $t= 7,497$, $p< .05$) y la *alimentación intuitiva* ($B=.894$, $t= 2,303$, $p< .05$). Ambas variables estarían prediciendo el bienestar psicológico, siendo la variable *apreciación corporal* aquella con un mayor poder de predicción, como puede verificarse en la Tabla 2.

El segundo modelo resultante (Modelo 3) tiene como variables predictoras la *apreciación corporal* ($B=.3,683$, $t= 6,921$, $p< .05$) y *comer por razones físicas* ($B=.1,890$, $t=$

3,015, $p < .05$). Así, el 43% de las diferencias en la variable dependiente (*bienestar psicológico*) son generadas por las variables independientes y no se deben al azar.

Con respecto a las diferencias por sexo en la alimentación intuitiva, se compararon los puntajes globales del IES-2 y las puntuaciones obtenidas en cada una de las áreas según el sexo de los participantes. Se encontraron diferencias significativas de magnitud pequeña para el puntaje global del IES-2 y el área *comer por razones físicas*, como se puede ver en la Tabla 3.

Tabla 3
Estadísticos descriptivos y contraste de U Mann-Whitney en el IES-2 según sexo

	Hombres (n=81)		Mujeres (n=50)		U Mann-Whitney	p	r de Rosenthal
	Mdn	Rango Promedio	Mdn	Rango Promedio			
IES-2 Total	82	5925,00	78	2821,00	1546,000	.023	-.20
PICP	21	5518,50	20	3127,50	1852,500	.412	-.07
CRF	29	5904,50	27	2741,50	1466,500	.008	-.23
CSH	23	5631,00	22	3015,00	1740,000	.174	-.12
CCEC	10	5354,50	10	3291,50	2016,500	.967	-.00

Nota. PIPC = Permiso incondicional para comer. CRF = Comer por razones físicas y no por razones emocionales. CSH= Confianza en las señales de hambre y saciedad para determinar cuándo y cuánto comer. CCEC = Congruencia entre la elección de la comida y el cuerpo.

En cuanto a la apreciación corporal, se compararon los puntajes en función al sexo y se encontró que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres ($MdnH= 54$, $MdnM=52,50$, $U=1990,000$, $p=.868$, $r=-.01$).

Con respecto a las diferencias por sexo para el bienestar psicológico, la única área que mostró diferencias significativas fue *Autonomía*, como se puede ver en la Tabla 4.

Tabla 4
Estadísticos descriptivos y contraste de U Mann-Whitney de hombres y mujeres en el Bienestar Psicológico

	Hombres (n=81)		Mujeres (n=50)		U Mann-Whitney	p	r de Rosenthal
	Mdn	Rango promedio	Mdn	Rango promedio			
Bienestar psicológico global	369,50	5410,50	358	2974,50	1749,500	.307	-.09
Autonomía	61	5779,00	56	2736,00	1461,000	.010	-.23
Dominio del entorno	58	5707,00	54	2939,00	1664,000	.087	-.15
Crecimiento y madurez	68	5403,00	68	3243,00	1968,000	.787	-.02
Relaciones positivas con otros	61	5306,00	59	3209,00	1984,000	.998	.00
Propósito y sentido de la vida	61	5301,00	61,50	3345,00	1980,000	.831	-.02
Auto aceptación	62	5595,50	59,50	3050,50	1775,500	.237	-.10

Discusión

A continuación se presenta la discusión de los resultados encontrados en la investigación. En primer lugar, se comentarán las correlaciones entre las variables de estudio, para luego discutir el modelo de predicción obtenido tras realizar la regresión lineal, respondiendo al objetivo general del estudio. Posteriormente se comentará las diferencias encontradas entre hombres y mujeres para los tres constructos de estudio.

Respecto a las correlaciones entre las variables de estudio, en primer lugar se encontró que la apreciación corporal era la variable que obtuvo las correlaciones más fuertes con las áreas del bienestar psicológico. Este resultado concuerda con algunas investigaciones que sostienen que la apreciación al propio cuerpo está íntimamente ligada al bienestar. Ávalos y colaboradores (2005), sostienen que estudiar las facetas de la imagen corporal aportaría al marco de la psicología positiva porque se revelarían las virtudes y fortalezas de las personas que aumentan y mantienen el bienestar. Explican que la apreciación corporal actuaría como predictor para el bienestar psicológico, y tras llevar a cabo un estudio para explorar esta relación, encontraron que la apreciación corporal funciona como predictor para la autoestima, el optimismo y afrontamiento proactivo, componentes asociados al bienestar psicológico. Se considera que la aceptación y el respeto al propio cuerpo llevan a un mejor funcionamiento psicológico porque esto implica que la persona adopta medidas saludables a favor del cuerpo y lo cuida dándole lo que necesita para funcionar mejor. Un buen funcionamiento del cuerpo, hace que mentalmente las personas puedan desenvolverse mejor, tener más energía, sentirse mejor consigo mismos, de modo que aumenta su noción general de bienestar.

Dentro de las áreas del bienestar psicológico, tanto el puntaje total de la *alimentación intuitiva* como la *apreciación corporal* correlacionaron de manera más fuerte con el área *auto aceptación*. Como sostiene Ryff (1989, Ryff y Keyes 1996, Ryff y Singer, 2006 citado en Chavez 2008), los puntajes altos en *auto aceptación* indican que las personas tienen actitudes positivas hacia sí mismas, pudiendo aceptar múltiples aspectos de sí mismas que incluyen lo bueno y lo malo, aceptando positivamente su pasado. En este sentido, esto parece guardar una relación con la apreciación corporal y la alimentación intuitiva, pues la aceptación de uno mismo también implica la aceptación del propio cuerpo, queriéndolo tal y como es (Tylka y Innantuono, 2011), y alimentándolo de la mejor manera para que mejore su funcionamiento.

Sin embargo, es interesante que dos de las áreas de la alimentación intuitiva guarden pocas o ninguna correlación significativa con las áreas del bienestar psicológico. Por ejemplo, el área *permiso incondicional para comer*, correlaciona únicamente con tres áreas del bienestar psicológico: *autonomía*, *crecimiento* y *madurez* y *auto aceptación*. Un puntaje alto en *autonomía* indica que la persona es independiente y capaz de actuar de una manera determinada resistiéndose a las presiones sociales. Son personas que autorregulan su conducta partiendo de sí mismas y se guían de estándares personales. Las personas que se permiten comer incondicionalmente, se guían por estándares personales para comer, sin estar influenciados por los “estándares sociales” sobre qué alimentos comer y en qué momentos. Así, estas dos áreas se encuentran relacionadas. La segunda área con la que *permiso incondicional para comer* correlaciona es *crecimiento* y *madurez*. Una persona que puntúa alto en esta área tiene una sensación de desarrollo continuo y permanece abierto a las experiencias, mejorando constantemente su self y su conducta reflejando mayor efectividad (Ryff 1989, Ryff y Keyes 1996, Ryff y Singer, 2006 citado en Chávez 2008). Así, parecen estar relacionados porque una persona que se permite comer incondicionalmente será mas eficiente al momento de comer, pues no clasifica los alimentos en categorías de bueno ni malo, sino que queda abierto a las experiencias y confía en lo que el cuerpo le pide. La tercera área con la que *permiso incondicional para comer* correlaciona es *auto aceptación*. Como ya mencionado, esta área refiere a personas tienen actitudes positivas hacia sí mismas, pudiendo aceptar múltiples aspectos de sí mismas que incluyen lo bueno y lo malo (Ryff 1989, Ryff y Keyes 1996, Ryff y Singer, 2006 citado en Chávez 2008). Así, una persona con permiso incondicional para comer, suele tener una actitud positiva hacia sí misma y no se restringirá ciertos alimentos o los clasificará como “buenos” o “malos” según algunos estándares sociales. Las demás áreas (*dominio del entorno*, *crecimiento* y *madurez*, *relaciones positivas con otros*, *propósito* y *sentido de la vida*) no correlacionan con el permiso incondicional para comer, tal vez porque apelan a otras relaciones del ser humano como por ejemplo la relación con los demás o la relación con su ambiente o su sentir respecto al pasado o al futuro, pero sin referirse a como se siente la persona en el presente y qué tanto se guía de las señales de su cuerpo en ese momento para permitirse comer libremente.

De la misma manera, el área *confianza en las señales de hambre y saciedad* no correlaciona significativamente con ninguna área del bienestar psicológico ni con el puntaje

global. Esto podría deberse a que esta área se refiere a qué tanto la persona confía en que el propio cuerpo le va a decir lo que necesita y en qué momentos lo necesita, encontrándose muy distante a la percepción que las personas tienen del bienestar.

El área *comer por razones físicas* sí correlaciona significativamente con el puntaje global y todas las áreas del bienestar psicológico. Esto tendría mucho sentido, pues comer por razones físicas en lugar de razones emocionales, indicaría un buen funcionamiento psicológico al ser capaz de discriminar el hambre física de algunas emociones negativas que en muchas personas provoca una mayor ingesta de alimentos (Tylka, 2006).

El área *congruencia entre las necesidades del cuerpo y la comida elegida* tiene correlaciones significativas con el puntaje global y todas las áreas del bienestar psicológico, ya que tiene que ver con la medida en que la persona sintoniza la elección de la comida con las necesidades del cuerpo; es la capacidad de la persona de darle al cuerpo lo necesario para mejorar su funcionamiento, pero teniendo en cuenta el sabor al momento de escoger el alimento (Tylka y Kroon Van Diest, 2013). De esta manera, darle al cuerpo lo que necesita pero también disfrutando el acto de comer, contribuiría a la noción general de bienestar pues la persona vería la comida como una actividad placentera y agradable, sintiéndose a la vez autónoma al decidir qué alimento elegir.

Con respecto al objetivo general del estudio, se encontró que la apreciación corporal y la alimentación intuitiva predicen significativamente el bienestar psicológico. Esto corrobora el objetivo de investigación planteado y sugiere que efectivamente, la combinación de estas dos variables predice el bienestar psicológico, y explica que el 40% de las diferencias en el bienestar psicológico son generadas por las variables independientes y no se deben al azar.

Tal como se esperaba, la apreciación corporal tiene una buena capacidad de predicción para el bienestar psicológico. La relación que guardan estos dos constructos es la más clara, pues al tratarse de dos constructos que apelan a la aceptación del sí mismo tal y como es, ambos están muy relacionados. Se considera que muchas veces para poder estar conforme a nivel psicológico con uno mismo, es muy importante el sentir respecto al propio cuerpo, ya que como sostiene Merleau-Ponty (1957) el cuerpo es el vehículo mediante el cual el ser humano se mueve y se da a conocer. Así, se considera que este elemento predice el

bienestar psicológico pues estar a gusto con el cuerpo a pesar de sus imperfecciones contribuirá a un mejor funcionamiento psicológico.

La segunda variable que aporta significativamente al modelo es la alimentación intuitiva. Esto concuerda con la teoría planteada anteriormente, pues se trata de una forma de alimentación adaptativa en donde la persona toma una elección consciente de elegir alimentos para mejorar el funcionamiento del cuerpo, y como menciona Esnaola (2007) la forma en que una persona se alimenta es algo que resulta esencial tanto para el bienestar físico como psicológico. La perspectiva eudaimónica sostiene que la persona con bienestar psicológico vive auténticamente respondiendo y actuando en congruencia con sus valores y su potencial (Barra et. al, 2013). Así, esta forma de alimentarse llevará a que la persona viva plenamente y que su relación con la comida sea más auténtica.

Al hacer la regresión se encontró además que el constructo que más aportaba a la predicción del bienestar psicológico era la apreciación corporal. Se considera que este constructo aporta más al modelo que la alimentación intuitiva, pues es un constructo que guarda relación con la manera en que la persona se siente respecto a sí misma. La apreciación por el propio cuerpo significa estar a gusto con el cuerpo a pesar de sus imperfecciones, algo más directamente relacionado al bienestar. El cuerpo es una parte muy importante de lo que somos, pues como mencionado anteriormente, es la manera en que nos damos a conocer. Por lo tanto, si nos sentimos mejor con nuestro cuerpo, es probable que, psicológicamente funcionemos bien y estemos a gusto con nosotros mismos, con nuestra vida y ello aporte a tener relaciones positivas con otras personas y a sentirnos autónomos y completos. Por su parte, la alimentación intuitiva es algo que si bien aporta a la predicción del bienestar psicológico, se cree que tal vez la relación entre el bienestar y la apreciación corporal se da de manera más directa.

No obstante, la alimentación intuitiva sigue siendo una variable que aporta significativamente al modelo, por lo que se considera que si una persona se alimenta intuitivamente, es un factor que contribuirá a un mejor funcionamiento psicológico. Esto se debe a que si las personas no están constantemente preocupadas o angustiadas por lo que están comiendo y le dan al cuerpo lo que necesita para mejorar su funcionamiento, probablemente estén más a gusto con su cuerpo y lo aprecien a pesar de sus imperfecciones. Así, este estilo de alimentación, en combinación con la apreciación por el cuerpo, llevará a

que la persona se sienta mejor a nivel psicológico, incrementando su noción general de bienestar.

Respecto al segundo modelo introducido (Ver Modelo 2, Tabla 2), es importante comentar que, al introducir las cuatro áreas de la alimentación intuitiva, se encontró que tres de éstas no aportaban de manera significativa al modelo. Respecto al área *permiso incondicional para comer*, se cree que esta no aporta de significativamente, pues se enfoca más en la conducta misma de comer. Tal vez es un área que aborda más qué tanto la persona se permite a sí misma comer y no está muy relacionada al bienestar, como ya se ha visto anteriormente en las correlaciones. De la misma manera, se considera que el área *congruencia entre el cuerpo y la elección de comida* es también un área orientada a la conducta de ingerir alimentos y qué alimentos se ingieren de acuerdo a lo que la persona cree que el cuerpo necesita. En ese sentido, es un área que apela a la misma acción de comer, por lo que puede estar muy poco relacionada al bienestar, y que por lo tanto no aporta al modelo. De igual manera, el área *confianza en las señales de hambre y saciedad* no aporta significativamente al modelo. Esta área se refiere a qué tanto la persona confía en que el cuerpo le dirá cuánto y cuando comer y es un área que no obtuvo correlaciones significativas con el bienestar psicológico, algo que no tendría mucho sentido, pues una persona que tiene la capacidad de confiar en las señales que le brinda el propio cuerpo para guiar su régimen alimenticio, suele ser una persona con un buen estado físico, de salud, y que por tanto genera cierto bienestar. Tal vez lo que ocurre es que es un aspecto muy específico de la relación con el cuerpo y por ello no brinda correlaciones significativas ni es suficientemente cercana como para actuar como una variable predictiva en el modelo encontrado.

Sin embargo, la variable que aporta significativamente al modelo es *comer por razones físicas* (ver modelo 2, Tabla 2). Esta área de la alimentación intuitiva implica que la persona no está constantemente preocupada por la comida sino que se deja ser y deja que el cuerpo sea el que le dé la pauta de cuándo comer. De esta manera, la relación que guarda la persona con la comida es más auténtica, pues no se deja llevar por factores externos (emociones negativas, presiones sociales, entre otros), sino que confiará en lo que el cuerpo le dice y actuará de acuerdo a ello, en función al hambre fisiológica. Tal vez esta es el área de la alimentación intuitiva que se relaciona de manera más directa con el bienestar psicológico, pues cuando una persona no se preocupa por la comida y se guía por el hambre

física, la comida se convierte en un elemento neutro en vez de una fuente de estrés, contribuyendo así al bienestar psicológico.

Así, cuando se reemplaza el puntaje global de la alimentación intuitiva por esta área, se puede observar incluso que el modelo mejora ligeramente (ver modelo 3, Tabla 2). Si bien el Modelo 1 y el Modelo 3 son distintos y se deben entender por separado, parecería que el área *comer por razones físicas* guarda una relación más directa con el bienestar psicológico. El Modelo 1 se considera un excelente modelo que responde al objetivo de la investigación y tal como lo señala la teoría, explica las diferencias y cambios en el bienestar psicológico. Sin embargo, al indagar un poco más en las áreas del modelo y como éstas, junto con apreciación corporal, aportan al modelo, podemos observar que *comer por razones físicas* es una variable que también influye significativamente en los cambios en el bienestar psicológico. No obstante, no podemos olvidar que funciona de manera conjunta con la apreciación corporal. Así, podría ser que estas dos variables se complementen adecuadamente de modo que terminen formando un mejor modelo que explica un mayor porcentaje de la varianza. Por lo tanto, se trata de dos modelos que predicen significativamente el bienestar y ambos nos permiten profundizar acerca de las variables en cuestión y cómo éstas se comportan en nuestro contexto.

Respecto al objetivo específico, se encontró que, para la alimentación intuitiva, existían diferencias significativas en el puntaje global de la prueba y el área *comer por razones físicas*, en donde los hombres puntuaban más alto que las mujeres. A pesar de que las diferencias encontradas en la presente investigación fueron pequeñas, estos resultados son consistentes con aquellos encontrados por Tylka y Kroon van Diest (2013) en el desarrollo y la evaluación psicométrica para la escala de alimentación intuitiva (IES-2). Las autoras trabajaron con una muestra de 680 mujeres y 520 hombres, estudiantes de primer año de una universidad en Estados Unidos y encontraron que los hombres puntuaban más alto en el puntaje global del IES-2 y *comer por razones físicas*. Para el resto de las áreas, las diferencias no resultaron significativas. Esto podría deberse a que, en nuestro contexto, los medios de comunicación suelen poner mayor énfasis en el cuerpo de la mujer y los ideales de belleza que se deben alcanzar, siendo la imagen corporal de las mujeres las más presionada e instaurada que la de los hombres, imponiendo la creencia de que su valía está en el peso y la apariencia y no en su persona (Ladero, 2016). De esta manera, podría ser que los hombres

habitualmente están acostumbrados a alimentarse intuitivamente cuando sienten hambre física sin guiarse por señales externas para decidir qué o cuando comer, mientras que las mujeres están acostumbradas a estar constantemente bajo un régimen alimenticio, comiendo con culpa algunos alimentos, preocupándose por ser delgadas y por alcanzar los ideales de belleza impuestos por la sociedad (Van Dyck, Herbert, Happ, Kleveman y Vögele, 2016).

Para la apreciación corporal, no se encuentran diferencias significativas entre los hombres y mujeres. Además, se comprobó ítem por ítem y tampoco se encontraron diferencias significativas. En una investigación realizada por Tylka (2013), quien trabajó con un grupo de 930 estudiantes universitarios, se encontró que los hombres reportaban mayores niveles de apreciación por el propio cuerpo a comparación de las mujeres, encontrando diferencias significativas para el puntaje global de la prueba. Sin embargo, al explorar ítem por ítem, se encontró que aquellos ítems que se referían a las acciones mismas que la persona toma para cuidar del propio cuerpo, no reportaban diferencias significativas por sexo. Así, en la presente investigación, se esperaba que hubieran diferencias significativas en función al sexo, por lo que se considera que esto podría deberse a que tal vez, en nuestro contexto, los ítems de la prueba podrían haberse entendido como muy generales y no están siendo comprendidos correctamente, o tal vez se trata de un grupo de participantes mujeres que genuinamente aprecian su cuerpo a pesar de sus imperfecciones y esta brecha de diferencias por sexo se está cerrando, al menos en la muestra estudiada.

Respecto al bienestar psicológico, se encontraron diferencias significativas entre los hombres y mujeres con respecto al área de *autonomía*. Esta área tiene que ver con la medida en que la persona es auto determinada y es capaz de pensar y actuar de cierta manera resistiendo a las presiones sociales y evaluándose a sí misma de acuerdo a estándares personales (Ryff 1989, Ryff y Keyes 1996, Ryff y Singer, 2006 citado en Chávez 2008). Si bien las diferencias encontradas fueron pequeñas, estas pueden deberse a que los roles de género tradicionales siguen siendo fomentados por nuestra sociedad actual, lo que hace muy difícil para las mujeres guiarse por sus propios estándares y resistir ciertas presiones (Martínez-Lirola, 2010). Además, los medios de comunicación muestran las dificultades que enfrentan las mujeres tratando de balancear el trabajo y la maternidad pero nunca proponen la división de las tareas domésticas entre los hombres y las mujeres como una solución (Instituto mexicano de las mujeres, 2005; Martínez-Lirola, 2010). Es importante resaltar que

el hecho de que las participantes mujeres del presente estudio se encuentren en una facultad como Ciencias e Ingeniería, es algo que rompe con los roles de género tradicionales, pues son carreras que continúan siendo asociadas al rol masculino tradicional. Así, esta facultad suele estar ligada a un ambiente machista, por lo que la ruptura ante estos roles tradicionales sigue siendo una tarea difícil para las mujeres. Estos resultados no son consistentes con los reportados por Meza (2011), pues encontró diferencias significativas para las áreas: *relaciones positivas con otros*, *dominio ambiental* y el puntaje global. Resulta curioso que la autora haya encontrado diferencias significativas en estas áreas mientras que en la presente investigación sólo se encuentran diferencias en el área de *autonomía*. Si bien Meza (2011) trabajó con estudiantes universitarios, una muestra muy parecida a la de la presente investigación, no reporta las características de su muestra, por lo que no se puede comparar con la presente investigación.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se considera que el tamaño de la muestra ha podido ser más amplio y más diverso. A pesar de que la facultad elegida tuvo una variedad de carreras universitarias, de haber tenido una mayor variedad de estudiantes de pregrado de distintas carreras, podría haber enriquecido los resultados y se podría incluso haber comparado los resultados en base a la facultad de estudio. Por otro lado, se considera que la cantidad de hombres y mujeres ha podido ser más equitativa. Más aún, las pruebas se aplicaron en el mes de abril, hacia el final del verano, por lo que el momento en que se recogió la información ha podido influir en algunas actitudes o hábitos de los participantes que tal vez son distintos durante otras estaciones del año.

Para futuras investigaciones, se recomendaría explorar qué otros factores pueden aportar al modelo de predicción del bienestar psicológico. Se podrían explorar factores de personalidad así como otros factores como por ejemplo, mensajes del cuidador sobre la comida, aceptación del cuerpo por otros, apego, estilos parentales, autoestima, entre otros, que según señalan diversas investigaciones, parecen ser de importancia y parecen influir en el modelo.

En conclusión, la presente investigación aporta a un mejor conocimiento acerca de las variables que influyen en el bienestar psicológico y la manera en la que aportan a cada una de sus áreas. Ayuda también a entender cuáles son los hábitos alimenticios de una población universitaria y en qué medida estos contribuyen a su noción general de bienestar.

Los resultados obtenidos son útiles para desarrollar herramientas que puedan promover el bienestar psicológico y ayuda a comprender mejor los efectos de una imagen corporal positiva y una alimentación adaptativa. Finalmente, se considera que la presente investigación aporta al marco de la psicología positiva, contribuyendo a que la psicología le pueda dar una mayor importancia a los comportamientos adaptativos de la conducta humana.



Referencias

- Acosta García, M., & Gómez Peresmitré, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/337/33730101/>
- Álvarez, F., Banegas, J., Campos, J., obje Artalejo, F. (2003). Las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo en España: hechos y cifras. *Informe Sea*, 43-52. Recuperado de: <http://se-arteriosclerosis.org/assets/informe-sea-2007.pdf>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and Health-Related outcomes of Positive Image in Adolescent Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463-464. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000095>
- Arnaiz, M. (2010). La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social. *Gaceta médica de México*, 146(6), 389-396. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2010/gm106f.pdf>
- Avalos, L., Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- Avalos, L., Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.486
- Bacon, L., Stern, J., Van Loan, M., & Keim, L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929-936. doi: 10.1016/j.jada.2005.03.011
- Barra, E., Soto, O., & Schmidt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos Personality and psychological well-being: a study in chilean university student. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/personalidad-bienestar-psicologico-estudio.pdf>
- Becerra, I., & Otero, S. (2013). Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5176>
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 319-334. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500007>
- Bolaños, P. (2009). Evolución de los hábitos alimentarios de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 9, 956-72. Recuperado de: http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf
- Bruce, L., & Ricciardelli, L. (2015). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, 96, 454-472. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.012>

- Cadena-Schlam, L., & López-Guimerà, G. (2015). Intuitive eating: An emerging approach to eating behavior. *Nutricion hospitalaria*, 31(3). doi: 10.3305/nh.2015.31.3.7980
- Castrillón Moreno, D., Luna Montaña, I., Avendaño Prieto, G., & Pérez-Acosta, A. (2007). Validación del Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la Figura Corporal) BSQ para la población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 10(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/798/79810103/>
- Chávez Alcántara, S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/627>
- Christl, T., Morgenthaler, C., & Kaeppler, C. (2012). The role of gender and religiosity in positive body image development among adolescents in Germany. *Women's studies*, 41(6), 728-754. <http://dx.doi.org/10.1080/00497878.2012.692575>
- Cubas, M. (2003) Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Rendimiento
- Daniels, E., Gillen M., & Markey, C. (2018). Body Positive: Understanding and improving body image in science and practice. <https://doi.org/10.1017/9781108297653>
- Denny, K., Loth, K., Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?. *Appetite*, 60, 13-19. doi: 10.1016/j.appet.2012.09.029
- Díaz, D., Stavragi, M., Blanco, A., & Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 27(3), 247-253. doi: 10.7334/psicothema2015.5
- Domínguez, A. (2014). Análisis Psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>
- Duarte, C., Pinto, J., & Mendes A. (2016). Psychometric Properties of the Intuitive Eating Scale -2 and association with Binge Eating Symptoms in a Portuguese Community Sample. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(3), 329-341. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen16/num3/450/psychometric-properties-of-the-intuitive-EN.pdf>
- Esnaola, I. (2007). Alimentación, autoconcepto e imagen corporal. *Revista de psicología social*, 22(2), 149-163. doi: 10.1174/021347407780705410
- Hahn Oh, K., Wiseman, M., Hendrickson, J., Phillips, J., & Hayden, E. (2012). Testing the acceptance model of intuitive eating with college women athletes. *Psychology of Women Quarterly*, 36, 88-98. doi: 10.1177/0361684311433282
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body image*, 9(2), 227-235. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.01.004
- Instituto Mexicano de las Mujeres. (2005). Las mujeres y los medios de comunicación. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100762.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). Notas de prensa. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2007). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Niños y Adolescentes en Lima Metropolitana y Callao 2007. Informe General. *Anales de Salud Mental*. 28(1). Recuperado de:

- <http://www.inism.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2007-ASM-EESM-NYA.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2012). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012. Informe General. *Anales de Salud Mental*, 29(1), 213-215. Recuperado de: <http://www.inism.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>
- Jáugeri, L., & Bolaños, P. (2011). Spanish version of the Body Appreciation Scale (BAS) for adolescents. *The Spanish journal of psychology*, 14(1), 411-420. doi: 10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37
- Ladero, M. (2016). Influencia de los estereotipos de belleza actuales en la percepción de la imagen corporal. Universidad Pontificia de Salamanca. Recuperado de: <http://summa.upsa.es/high.raw?id=0000043596&name=00000001.original.pdf>
- Laguado, E., & Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
- Martínez-Lirola, M. (2010). Explorando la invisibilidad de mujeres de diferentes culturas en la sociedad y en los medios de comunicación. *Palabra Clave* 13(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/649/64916293010/>
- Merleau-Ponty, M. (1957). Fenomenología de la percepción. México, FCE. Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42807333/51394821-MERLEAU-PONTY-Maurice-Fenomenologia-de-La-Percepcion.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1528157484&Signature=BgHoCnRLnDbJ1OTwQCLxW9yLoEw%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMaurice_Merleau-Ponty.pdf
- Meza, N. (2011). Bienestar psicológico y nivel de inversion en relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1181>
- Pardo Merino, A. y Ruiz Diaz, M. A. (2005). Análisis de Datos con SSPS 13 Base. Aravaca: MCGraw-Hill. Recuperado de: <http://halweb.uc3m.es/esp/Personal/personas/jmmarin/esp/GuiaSPSS/18reglin.pdf>
- Pember, S. (2015). Intuitive Eating Interventions for Both Disordered Eating and Weight Management. The health education monograph series, 32(1), 10-12. Recuperado de: <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=111323092&S=R&D=eue&EbscoContent=dGJyMNLr40SeqLc4v%2BvIOLCmr0%2Bep7BSrqi4S7CWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGrr0q0rq9LuePfgeyx43zx>
- Portela de Santana, M., da Costa, H., Mora, M., & Raich, R. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición hospitalaria*, 27(2), 391-401. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112012000200008&script=sci_arttext&tlng=pt
- Programa PUCP Saludable (2018). Informe Anual de Actividades (Documento inédito). Vicerrectorado Administrativo. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Ressini, S., & Fabiola, D. (2011). Los medios de comunicación, los ideales de belleza y la manifestación de anorexia. *Punto cero*, 16(23), 18-24. Recuperado de:

- http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S181502762011000200004&script=sci_arttext&tlng=pt
- Rivarola, M., & Penna, F. (2006). Los factores socioculturales y su relación con los trastornos alimentarios e imagen corporal. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 8(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/802/80280205/>
- Romero, S. (2018). Adaptación de IES-2 en una muestra de estudiantes universitarios de Lima. En prensa.
- Romero, S. (2018). Adaptación de BAS en una muestra de estudiantes universitarios de Lima. En prensa.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/729/72912555004/>
- Sanjuán, P., & Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 1-10. doi: 10.5944/rppc
- Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S., & Bardzell, S. (2012). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, 9(1), 137-144. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.09.007
- Saucedo, T., Peña, A., Fernández, T., García, A., & y Jiménez, R. (2010). Identificación de factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria y su relación con el Índice de Masa Corporal en universitarios del Instituto de Ciencias de la Salud. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 10(2), 16-23. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2010/muv102c.pdf>
- Schoenefeld, S., & Webb, J. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 14, 493-496. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.09.001>
- Spoor, K. D., & Madanat, H. (2016). Relationship between body image discrepancy and intuitive eating. *International quarterly of community health education*, 36(3), 189-197. <https://doi.org/10.1177/0272684X16641847>
- Swami V., Weis L., Barron D., & Furnham, A. (2017). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1392278>
- Tylka, T. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2). doi: 10.1037/0022-0167.53.2.226
- Tylka, T. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men. *Body Image* 10 (2013) 415–418. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>
- Tylka, T., & Wilcox, A. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 474-485. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.474

- Tylka, T., & Kroon Van Diest, A. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1). doi: 10.1037/a0030893
- Tylka, T., Calogero, R., & Daniélsdóttir, S. (2015). Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. *Appetite, 95*, 166-175. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.004>
- Van Dyck, Z., Herbert, B., Happ, C. Y Kleveman, G. (2016). German version of the intuitive Eating Scale: Psychometric evaluation and application to an Eating disordered population. *Appetite, 105*, 798-807. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.07.019>
- Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere, 14*(49) 265-275. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/356/35617102003/>
- Webb, J., Wood-Barcalow, N., & Tylka, T. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body image, 14*, 130-145. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.010
- Whale, K., Gillison, F., & Smith, P. (2014). ‘Are you still on that stupid diet?’: Women’s experiences of societal pressure and support regarding weight loss, and attitudes towards health policy intervention. *Journal of health psychology, 19*(12), 1536-1546. <https://doi.org/10.1177/1359105313495072>
- Zubieta, E., Muratori, M., & Fernandez, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social, 3*(1), 66-76. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000100005

Apéndice A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por la alumna de 12vo ciclo Michelle Barhumi como parte del curso Seminario de Tesis de psicología clínica bajo la supervisión de Silvana Romero.

El propósito de este estudio es entender como se relaciona la percepción de bienestar con una imagen corporal positiva y los estilos de alimentación en estudiantes universitarios.

Si accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una ficha de datos y tres instrumentos psicológicos. Esto tomará aproximadamente 25-30 minutos de su tiempo.

Como participante de esta investigación cuenta con los siguientes derechos:

Anonimato: todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto no habrá manera de identificarlo individualmente.

Integridad: ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial.

Participación voluntaria: tiene el derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente.

Para cualquier información adicional y/o dificultad podrá contactarse con la profesora Silvana Romero o con la alumna Michelle Barhumi en los siguientes correos electrónicos: mbarhumi@pucp.pe / silvana.romero@pucp.edu.pe

Muchas gracias por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación realizada por Michelle Barhumi. He sido informado(a) que el objetivo de este estudio entender como se relaciona la percepción de bienestar con una imagen corporal positiva y los estilos de alimentación en estudiantes universitarios.

Me han indicado que tendré que responder una ficha de datos y tres instrumentos psicológicos lo cual tomará aproximadamente 25-30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en esta investigación es estrictamente confidencial. He sido informado(a) que puedo hacer preguntas sobre esta investigación y que puedo retirarme cuando lo decida. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactarme con la alumna Michelle Barhumi o la docente que asesora esta investigación Silvana Romero (mbarhumi@pucp.pe / silvana.romero@pucp.edu.pe)

Fecha

Firma del participante

Apéndice B

Ficha de datos sociodemográficos

A continuación se presenta una serie de preguntas, marcar con un aspa (x) en tu respuesta y en el caso de ser necesario, escribe con letra legible en la línea delimitada. Se pide responder con *sinceridad* y *rapidez*, no hay respuestas correctas o incorrectas.

*Sexo: H () M ()

*Edad: _____ años

*Facultad: _____

*Carrera: _____

*¿Cuántos ciclos llevas en la PUCP (contando EEGG)?: _____

*Peso: _____ kg

*Talla: _____ cm

*Responde a lo siguiente:

1. ¿Alguna vez en tu vida has hecho dieta para bajar de peso?
 No Sí
2. Si marcaste **sí**, responde a la siguiente pregunta: ¿Estás haciendo dieta actualmente?
 No Sí
3. Si marcaste **sí**, por favor indicar el motivo por el cual estás haciendo dieta (marca una sola alternativa, la más importante):
 - Para verme mas delgado/a
 - Para una ocasión especial (viaje, fiesta, etc.)
 - Para alimentarme de manera más saludable
 - Para subir de peso
 - Porque tengo un problema de salud
 - Otros (especificar): _____
4. ¿Tiene alguna enfermedad que le impide comer ciertos alimentos?
 No
 Sí ¿Cuál? _____
5. ¿Practicas algún deporte que te impone un régimen alimenticio?
 No
 Sí
6. ¿Alguna vez has sido diagnosticado/a con alguno de estos desórdenes alimenticios?
 Anorexia
 Bulimia
 Obesidad
 No he sido diagnosticado/a con un desorden alimenticio.

Muchas gracias por tu participación.

Apéndice C
Estadísticos de Confiabilidad

Estadísticos ítem-test IES-2

Permiso incondicional para comer $\alpha=.704$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
IES 1	.463	.657
IES 2	.432	.671
IES 3	.351	.691
IES 4	.412	.673
IES 5	.524	.639
IES 6	.461	.657

Estadísticos ítem-test IES-2

Comer por razones físicas $\alpha=.836$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
IES 7	.638	.806
IES 8	.684	.801
IES 9	.622	.809
IES 10	.692	.798
IES 11	.526	.821
IES 12	.293	.851
IES 13	.585	.814
IES 14	.496	.825

Estadísticos ítem-test IES-2

Confianza en las señales de hambre y saciedad $\alpha=.848$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
IES 15	.550	.838
IES 16	.568	.835
IES 17	.668	.816
IES 18	.623	.825
IES 19	.637	.822
IES 20	.744	.801

Estadísticos ítem-test IES-2

Congruencia en la elección de la comida $\alpha=.729$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
IES 21	.461	.752
IES 22	.649	.524
IES 23	.554	.638

Estadísticos ítem-test BAS

Escala de Apreciación Corporal $\alpha=.883$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
BAS 1	.587	.874
BAS 2	.803	.682
BAS 3	.832	.860
BAS 4	.780	.864
BAS 5	.647	.870
BAS 6	.834	.861
BAS 7	.354	.884
BAS 8	.586	.874
BAS 9	.080	.901
BAS 10	.827	.861
BAS 11	.431	.881
BAS 12	.158	.906
BAS 13	.848	.859

Estadísticos ítem-test SPWB

Autonomía $\alpha=.847$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
SPWB 2	.501	.837
SPWB 8	.513	.836
SPWB 14	.370	.845
SPWB 20	.489	.837
SPWB 26	.545	.835
SPWB 32	.525	.835
SPWB 38	-.046	.868
SPWB 44	.565	.833
SPWB 50	.617	.831
SPWB 56	.612	.829
SPWB 62	.497	.837
SPWB 68	.580	.833
SPWB 74	.592	.831
SPWB 80	.592	.833

Estadísticos ítem-test SPWB

Dominio del Entorno $\alpha=.860$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
SPWB 3	.276	.862
SPWB 9	.671	.841
SPWB 15	.452	.854
SPWB 21	.480	.852
SPWB 27	.490	.852
SPWB 33	.457	.853
SPWB 39	.364	.858
SPWB 45	.469	.853
SPWB 51	.559	.847
SPWB 57	.484	.852
SPWB 63	.621	.843
SPWB 69	.595	.847
SPWB 75	.676	.840
SPWB 81	.570	.848

Estadísticos ítem-test SPWB

Desarrollo Personal $\alpha=.821$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
SPWB 4	.405	.813
SPWB 10	.574	.806
SPWB 16	.455	.809
SPWB 22	.381	.814
SPWB 28	.427	.811
SPWB 34	.329	.825
SPWB 40	.330	.817
SPWB 46	.642	.799
SPWB 52	.546	.803
SPWB 58	.451	.811
SPWB 64	.603	.802
SPWB 70	.507	.808
SPWB 76	.589	.798
SPWB 82	.381	.816

Estadísticos ítem-test SPWB

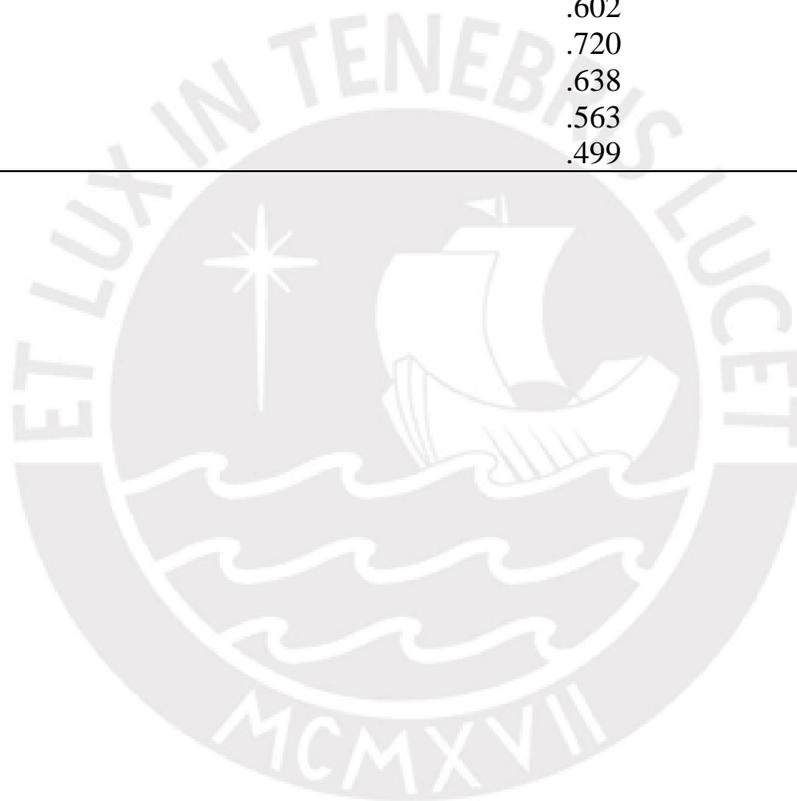
Relaciones positivas con otros $\alpha=.866$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
SPWB 1	.387	.886
SPWB 7	.661	.873
SPWB 13	.657	.874
SPWB 19	.474	.882
SPWB 25	.236	.892
SPWB 31	.575	.878
SPWB 37	.465	.882
SPWB 43	.756	.868
SPWB 49	.464	.883
SPWB 55	.710	.871
SPWB 61	.732	.870
SPWB 67	.611	.877
SPWB 73	.535	.880
SPWB 79	.594	.878

Estadísticos ítem-test SPWB

Propósito y Sentido de la Vida $\alpha=.860$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
SPWB 5	.566	.848
SPWB 11	.193	.871
SPWB 17	.400	.857
SPWB 23	.672	.844
SPWB 29	.637	.843
SPWB 35	.682	.840
SPWB 41	.615	.845
SPWB 47	.576	.848
SPWB 53	.686	.843
SPWB 59	.347	.859
SPWB 65	.018	.879
SPWB 71	.704	.842
SPWB 77	.649	.843
SPWB 83	.601	.846

Estadísticos ítem-test SPWB

	Auto aceptación $\alpha=.916$	Correlación ítem-test corregido	Alfa si se elimina el ítem
SPWB 6		.608	.911
SPWB 12		.681	.909
SPWB 18		.744	.906
SPWB 24		.534	.914
SPWB 30		.647	.911
SPWB 36		.626	.911
SPWB 42		.712	.907
SPWB 48		.758	.907
SPWB 54		.664	.909
SPWB 60		.602	.912
SPWB 66		.720	.907
SPWB 72		.638	.910
SPWB 78		.563	.913
SPWB 84		.499	.915



Apéndice D

Pruebas de normalidad

	<i>KS</i> (<i>n=131</i>)	<i>P</i>	<i>Asm</i>	<i>EE</i>	<i>IC (95%)</i>	<i>k</i>	<i>EE</i>	<i>IC (95%)</i>
Permiso incondicional para comer	.08	.07	-.22	.21	[0.64;0.21]	0.55	0.42	[0.29;1.39]
Comer por razones físicas	.07	.19	.09	.21	[0.34;0.51]	-0.73	0.42	[1.57;0.12]
Confianza en las señales de hambre	.12	.00	-.45	.21	[0.88;-0.03]	0.45	0.42	[0.40;1.29]
Congruencia en elección de comida	.11	.00	-.06	.21	[0.48;0.37]	0.04	0.42	[0.80;0.88]
Alimentación intuitiva	.05	.20	-.03	.21	[0.46;0.39]	0.08	0.42	[0.77;0.92]
Apreciación Corporal	.13	.00	-.77	.21	[1.19;-0.34]	-0.07	0.42	[0.91;0.77]
Autonomía	.06	.20	-.16	.21	[0.58;0.27]	0.13	0.42	[0.72;0.97]
Dominio del entorno	.08	.06	-.04	.21	[0.39;0.46]	0.07	0.42	[0.77-0.91]
Crecimiento y madurez	.08	.03	-.14	.21	[0.57;0.28]	-0.43	0.42	[1.27;0.41]
Relaciones Positivas con otros	.05	.20	-.10	.21	[0.53;0.32]	-0.39	0.42	[1.24;0.45]
Propósito y Sentido de Vida	.07	.20	-.33	.21	[0.75;0.10]	-0.19	0.42	[1.03;0.65]
Auto aceptación	.08	.04	-.62	.21	[1.05;-0.20]	0.57	0.42	[0.27;1.41]
Bienestar Psicológico	.06	.200	-.19	.21	[0.61;0.24]	0.08	0.42	[0.77;0.93]

Nota. Asm=Asimetría; EE= Error Estándar; IC=Intervalo de Confianza; K=Curtosis

Apéndice E

Supuestos de la regresión lineal

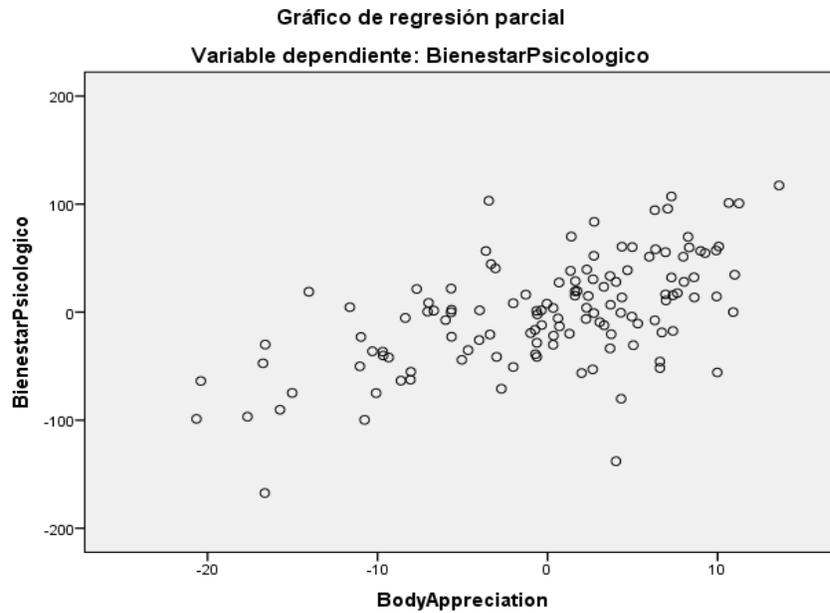


Figura 1: Gráfico de Linealidad para “apreciación corporal”

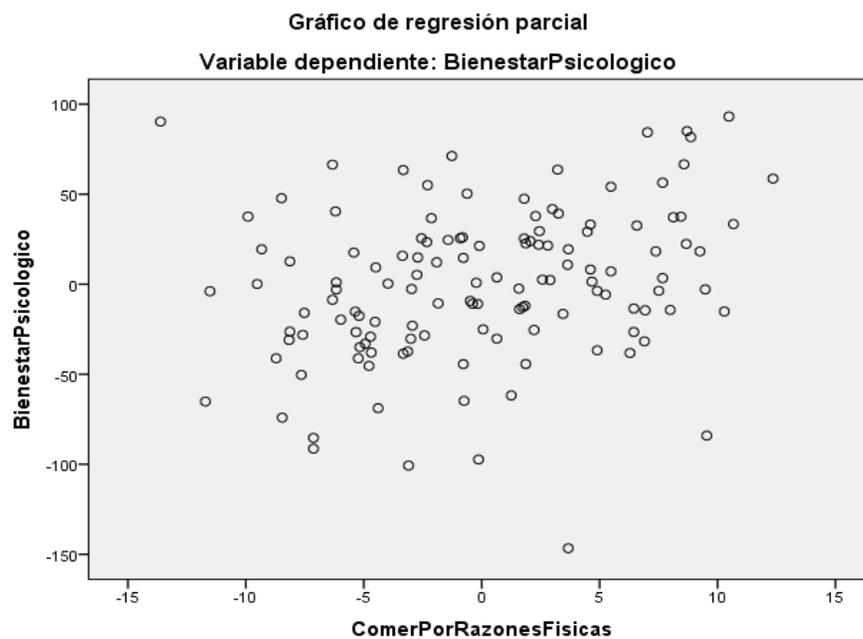


Figura 2: Gráfico de Linealidad para “comer por razones físicas”

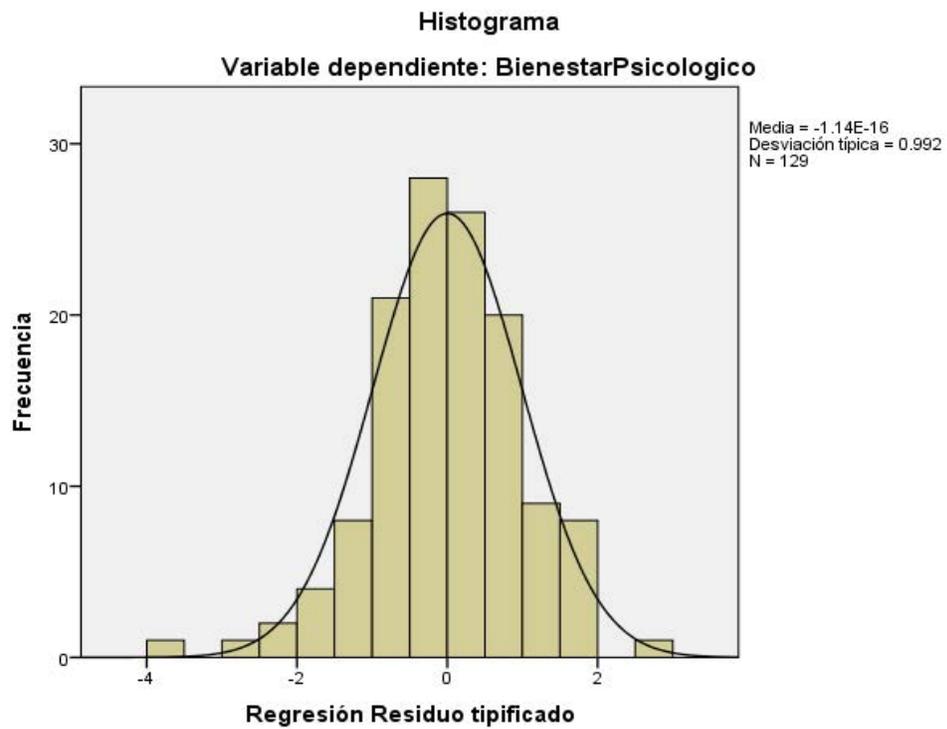


Figura 3: Gráfico de Normalidad para residuos tipificados

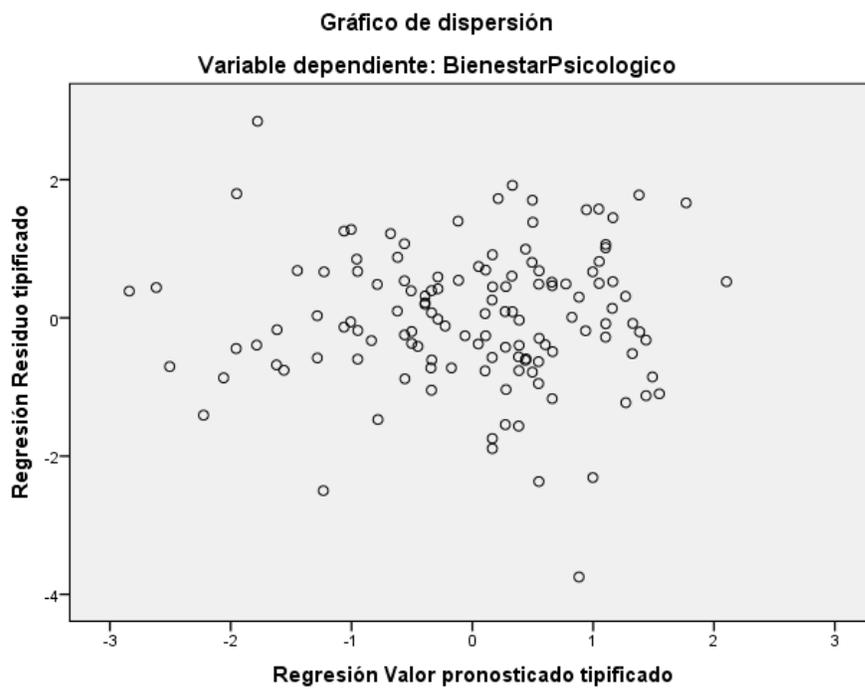


Figura 4: Gráfico de Homogeneidad de Varianzas