

PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



***INSATISFACCIÓN CORPORAL Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIAS DE LIMA METROPOLITANA***

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología

que presenta:

**LAURA MARÍA AGUINAGA CASTILLO**

Asesora:

**MÓNICA DE LOS MILAGROS CASSARETTO BARDALES**


Lima, 2025

## INFORME DE SIMILITUD

Yo, Mónica de los Milagros Cassaretto Bardales, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis titulada “insatisfacción corporal y perfeccionismo en estudiantes universitarias de Lima Metropolitana” de la autora Laura María Aguinaga Castillo, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 18%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 16/10/2025.
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno sino similitudes pues el tema que la tesista ha tomado para investigación ha sido investigado en otras poblaciones en tesis de estudiantes de psicología previas.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 16 de octubre del 2025

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora:	
<u>Cassaretto Bardales, Mónica de los Milagros</u>	
DNI: 09491245	Firma 
ORCID: 0000-0002-4880-6092	

## Resumen

El objetivo de la presente investigación es conocer la relación existente entre insatisfacción corporal y perfeccionismo en estudiantes jóvenes universitarias de Lima, y explorar acerca de las diferencias entre grupos en función a variables personales y sociodemográficas. Para esto, se tuvo la participación de 79 estudiantes mujeres de una universidad privada de Lima Metropolitana cuyas edades se encontraban entre los 18 y 25 años ( $M=21.38$ ,  $DE=2.13$ ). Para medir la insatisfacción corporal, se les aplicó el Body Shape Questionnaire (Cooper et al., 1987) y para medir el perfeccionismo, La Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Hewitt & Flett, 1991). Se encontró una relación directa entre la insatisfacción corporal, y el perfeccionismo auto orientado ( $r=.43$ ,  $p<.05$ ) y socialmente prescrito ( $r =.44$ ,  $p<.05$ ). Asimismo, la insatisfacción corporal se asoció de forma directa con el índice de masa corporal (IMC) ( $r=.37$ ,  $p<.05$ ), la frecuencia de ejercicio ( $r=.32$ ,  $p<.05$ ) y la realización de dietas para bajar de peso ( $r=.56$ ,  $p<.05$ ); y de forma inversa con la salud percibida ( $r=-.23$ ,  $p<.05$ ) y la edad de las participantes ( $r=-.24$ ,  $p<.05$ ). En base a lo anterior, se concluye la importancia de estudiar ambas variables, ya que influyen en la salud física, mental y social, y funcionan como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

*Palabras clave:* insatisfacción corporal, perfeccionismo, perfeccionismo auto orientado, perfeccionismo orientado a los demás, perfeccionismo socialmente prescrito

## Abstract

The objective of this research is to know the relationship between body dissatisfaction and perfectionism in young university students in Lima, and to explore the differences between groups based on personal and sociodemographic variables. For this, 79 female students from a private university in Metropolitan Lima participated, whose ages ranged from 18 to 25 years ( $M=21.38$ ,  $DE=2.13$ ). To measure body dissatisfaction, the Body Shape Questionnaire (Cooper et al., 1987) was applied and to measure perfectionism, the Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991). A direct relationship was found between body dissatisfaction and self-oriented ( $r=.43$ ,  $p<.05$ ) and socially prescribed perfectionism ( $r=.44$ ,  $p<.05$ ). Likewise, body dissatisfaction was directly associated with body mass index (BMI) ( $r=.37$ ,  $p<.05$ ), exercise frequency ( $r=.32$ ,  $p<.05$ ), and dieting to lose weight ( $r=.56$ ,  $p<.05$ ); and inversely with the perceived health ( $r=-.23$ ,  $p<.05$ ) and age of the participants ( $r=-.24$ ,  $p<.05$ ). Based on the above, the importance of studying both variables is concluded, since they influence physical, mental and social health, and function as risk factors for the development of eating disorders.

*Keywords:* body dissatisfaction, perfectionism, self-perfectionism oriented, other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism

## Tabla de contenidos

Introducción.....	1
Método.....	10
Participantes.....	10
Medición .....	10
Procedimiento.....	12
Análisis de datos.....	13
Resultados.....	14
Discusión.....	16
Referencias.....	27
Apéndices .....	41
Apéndice A: Ficha de Datos Sociodemográficos y Personales.....	41
Apéndice B: Tabla de confiabilidad.....	42
Apéndice C: Consentimiento Informado.....	45
Apéndice C: Tabla descriptivos.....	46
Apéndice E: Tablas de frecuencia.....	47

La imagen corporal refiere al conjunto de pensamientos, creencias y sentimientos asociados al propio cuerpo, e incluye tres componentes: perceptivo, relacionado con la percepción acerca del tamaño, peso y forma del cuerpo; cognitivo-afectivo, incluye sentimientos, actitudes y creencias a partir de los cuales se forman las valoraciones al propio cuerpo; y el conductual, que refiere a los comportamientos dirigidos hacia el propio cuerpo (Thompson et al., 1999). Así, este concepto se define como una experiencia meramente subjetiva, pero que se encuentra muy relacionado con los factores sociales y culturales del entorno en el que la persona se desarrolla (Cash & Pruzinsky, como se citó en Ricart, 2022).

En este sentido, esta imagen corporal es influenciada por el “ideal de belleza” dominante en una sociedad; es decir, por el grupo de características que una sociedad evalúa como atractivas y bellas. Actualmente, este ideal asume una delgadez extrema, en el caso de las mujeres, y un cuerpo musculoso, en el caso de los hombres (Ata et al., 2015). Es así como se genera un prototipo de belleza asociado a la felicidad y al éxito, y una presión por cumplirlo, la cual es mayor en mujeres (Thompson et al., 1999). En este sentido, se pueden generar alteraciones en la imagen corporal de aquellas personas que no cumplen con este ideal de belleza, las cuales implican una preocupación por la forma del cuerpo y una sobreestimación del tamaño del mismo (Cooper et al., 1987).

A partir de esto, se generan discrepancias entre el cuerpo real y el ideal, con lo que surge inconformidad, y apreciaciones y valoraciones negativas de la forma y peso del cuerpo (Thompson & Stice, 2001). Esta disconformidad con el propio cuerpo es considerada una respuesta culturalmente aprendida y generalizada que no afecta la vida ni salud de las personas y es denominada malestar normativo (Rodin et al., 1984). La insatisfacción corporal emerge cuando las preocupaciones por la distancia entre el cuerpo ideal y real se vuelven más constantes e, incluso, se realizan conductas perjudiciales para modificar el cuerpo. Asimismo, estas actitudes negativas hacia el propio cuerpo moldean la forma en la que un individuo responde a los eventos que interpreta como amenazantes o desafiantes para su imagen corporal (Cash, 2011).

Según Copper et al. (1987), esta insatisfacción puede variar en intensidad, y puede darse desde una insatisfacción leve hacia ciertas partes del cuerpo hasta una insatisfacción más extrema en la que pueden emerger sentimientos de repulsión por el propio cuerpo.

En esta línea, a partir de una revisión de artículos y estudios, se pueden distinguir cuatro principales factores socioculturales que se relacionan con la transmisión y reforzamiento del ideal de belleza y, por ende, con la insatisfacción corporal. Así, se halló que la familia, los pares, las parejas románticas y los medios de comunicación funcionan

como agentes que retroalimentan constantemente en la información que se elabora sobre uno mismo y el cuerpo (Cash, 2011; Thompson et al., 1999). Actualmente, un medio de socialización muy presente son las redes sociales, sobre todo en adolescentes y adultos jóvenes. A pesar de que han surgido movimientos que rechazan los ideales de belleza, estas plataformas hacen visibles las diferencias entre los cuerpos y promueven la comparación entre pares y/o celebridades (Pérez-Bustinzar et al., 2023).

La insatisfacción corporal ha sido estudiada en poblaciones con características sociodemográficas diferentes. Así, en el estudio de Fernández-Bustos et al. (2015) realizado en España a 447 mujeres adolescentes, se halló que quienes presentaban un índice de masa corporal (IMC) normal-bajo y bajo, expresaron sentirse más felices y cómodas con su cuerpo, lo cual, según los autores, podría deberse a la percepción de que este se ajusta más al ideal de delgadez. Adicionalmente, Cortez et al. (2023) hallaron en población de 130 mujeres adolescentes y ecuatorianas que el 71% de las mismas presentaba insatisfacción corporal; el 38 %, refirió que, muy frecuentemente, solían sentir malestar al mirarse al espejo; y el 34% evitaba muy a menudo asistir a actos sociales y mostrar su figura.

En el caso de universitarios, Zaccagni et al. (2014) hallaron en 734 universitarios italianos que la preferencia por ideales de delgadez estaba presente tanto en las participantes mujeres como en los hombres, pero que las universitarias tendían a sobreestimar más su peso corporal y a percibirse con sobrepeso. Asimismo, Rodríguez et al. (2010) encontraron en México que la mayoría de las 508 universitarias presentaba porcentajes elevados de insatisfacción corporal, lo cual se pudo evidenciar en disgustos hacia su propio cuerpo. De igual manera, en Ecuador, se halló que, de 196 universitarios de ambos sexos, el 50% presentaba un nivel de insatisfacción corporal bajo; y un 19.4%, alto (Vargas y Gaibor, 2024); y, en Chile, se evidenció que el 37% y el 48% de 100 universitarios hombres y mujeres presentaban insatisfacción corporal en el momento o en alguna ocasión en su vida, respectivamente (Fuenzalida et al., 2022)

En el Perú, Moya Salazar et al. (2023) evidenciaron en 180 mujeres y hombres universitarios que el 5.1% percibía su imagen corporal con sobrepeso, mientras que el 22,2%, la percibió con obesidad. Asimismo, Benel et al. (2012) hallaron que, de un total de 124 universitarias, el 60.4% mantenía niveles altos de insatisfacción corporal, y que estos porcentajes eran mayores en las participantes de entre 19-23 años. Adicionalmente, estimaron que, a mayor IMC en las jóvenes, mayores niveles de insatisfacción corporal. A su vez, Estrada-Araoz et al. (2024) hallaron en 306 universitarios de ambos sexos que el 47.1% presentaba insatisfacción leve y el 8.8%, una insatisfacción grave, siendo estos porcentajes

más acentuados en mujeres, y estudiantes de entre 18 a 25 años en comparación al grupo de entre 25 y 36 años. Los autores atribuyen ello a que los jóvenes de entre 18-25 años están más expuestos a contenido en redes que promueven los estándares de belleza actuales.

En este sentido, la insatisfacción corporal resulta una variable que se ha visto presente en la población universitaria, especialmente en mujeres y, en ocasiones, puede funcionar como un factor predictivo de problemas relacionados a la salud mental. Así, García y Santos (2025) realizaron una revisión sistemática y encontraron a partir de 15 estudios con participantes universitarios que la percepción negativa de la imagen corporal se asocia con menores vínculos sociales, con afecciones en el estado de ánimo y la autorregulación emocional, con conductas de atracón y con una excesiva pérdida de peso.

Relacionado a ello, en España, Berengüí et al. (2016) mostraron en 589 universitarios de ambos sexos que la mayor disconformidad con el cuerpo se relaciona con un mayor desajuste psicológico y con un mayor riesgo a las conductas alimentarias perjudiciales. Asimismo, Medina-Gómez et al. (2019) mencionan a partir de sus resultados en 329 universitarios que los niveles de ansiedad e insatisfacción corporal podrían incidir en el inicio de hábitos poco saludables con la intención de modificar la forma y peso del cuerpo. Esto concuerda con lo hallado en el estudio de Estrada-Araoz et al. (2024) realizado a 528 universitarios, en el que los resultados sugieren que la percepción negativa de cuerpo se relaciona con conductas de alimentación desordenada como la restricción de alimentos, las dietas y el ejercicio físico. Es en este sentido que la insatisfacción corporal podría funcionar como un factor de riesgo para el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo (CAR) y trastornos de la conducta alimentaria (TCA), ya que las personas pueden utilizar métodos poco saludables que implican estándares de alimentación rígidos y prácticas poco saludables para perder peso (Estrada-Araoz et al., 2024; Ruiz et al., 2021).

De esta forma, se ha evidenciado que existen variables personales y psicológicas que se han asociado con la insatisfacción corporal. Otra de estas es el perfeccionismo, ya que altos niveles del mismo podrían llevar a las personas a querer alcanzar ideales físicos exigentes, con lo que se incrementarían sus niveles de insatisfacción con el propio cuerpo. Asimismo, según Shafran et al. (2002), la presencia de estándares exigentes puede llevar a que las personas sean hipervigilantes de sus deficiencias. Así, quienes logren controlar su cuerpo para cumplir con sus ideales estarían satisfechos, mientras que los que no, estarían insatisfechos y se autocriticarían constantemente.

En esta línea, el perfeccionismo implica una tendencia en la personalidad al establecimiento de altos estándares de desempeño y al esfuerzo en la persecución de los mismos junto con una evaluación crítica en los logros de dichos estándares (Stoeber et al., 2020; Stoeber & Hotham, 2013). Es en este sentido que Antony et al. (1999) señalan que los individuos perfeccionistas piensan que deben lograr desempeños perfectos y, si no sucede, se encuentran insatisfechos con los mismos. Es así como el establecimiento de altos estándares y de demandas muy exigentes influye en que estas personas estén constantemente insatisfechas con su desempeño.

Tradicionalmente, el perfeccionismo era definido como un constructo unidimensional en base a sus connotaciones negativas relacionadas a características inflexibles y patológicas (Antony et al., 1999). De esta manera, se le solía asociar con inadaptación y disfuncionalidad, y su estudio se enfoca en cogniciones o actitudes irracionales autodirigidas, es decir, hacia la misma persona (Flett & Hewitt, 2002; Hewitt & Flett, 1991).

Sin embargo, a partir de las evidencias, se ha demostrado que este resulta un constructo multidimensional que incorpora tanto aspectos adaptativos como disfuncionales. Así, Hamachek, (como se citó en Flett y Hewitt, 2002), evidenció la necesidad de distinguir entre un perfeccionismo normal, en el que la persona se esfuerza por el cumplimiento de estándares realistas, con lo que puede lograr satisfacción con su desempeño e incrementar su autoestima; y un perfeccionismo neurótico, que implica esfuerzos hacia estándares excesivamente altos, y en donde la motivación por su cumplimiento se basa en el temor al fracaso y a la decepción de los demás.

Asimismo, la investigación en este campo, llevó al planteamiento de que este mantiene aspectos personales e interpersonales, ya que el desempeño de los perfeccionistas no solo era motivado por el deseo al éxito proveniente de uno mismo, sino también por la necesidad de aprobación de los demás (Flett & Hewitt, 2002). A partir de ello, Frost et al. (1990) desarrollaron una medida del perfeccionismo basada en seis dimensiones. Cuatro de estas refieren a un perfeccionismo autodirigido (altos estándares personales, dudas sobre las acciones, preocupación por los errores y organización), mientras que las otras dos, a un perfeccionismo motivado por la percepción de demandas de los padres hacia uno mismo (alta expectativas de los padres y críticas de los padres).

Adicionalmente, se ha distinguido entre un perfeccionismo adaptativo (PA) y disfuncional (PD) en base a dos dimensiones: los estándares de rendimiento, y la discrepancia percibida entre dichos estándares (el ideal) y el desempeño real de la persona. De esta forma, el establecimiento de estándares altos de rendimiento no se considera un aspecto disfuncional

del perfeccionismo. No obstante, la percepción del individuo de la discrepancia entre estos estándares, y su desempeño resulta característico de un perfeccionismo más desadaptativo y disfuncional (Hamachek, como se citó en Flett y Hewitt, 2002).

En esta misma línea, para la presente investigación, se optó por utilizar el modelo propuesto por Hewitt & Flett (1991), ya que permite considerar al perfeccionismo como un constructo multidimensional, y diferenciarlo a partir del origen y la dirección de los estándares y exigencias. Este modelo, se basa en tres dimensiones que implican un perfeccionismo dirigido hacia uno mismo (perfeccionismo auto orientado), hacia los otros (perfeccionismo orientado a los demás), y centrado en la percepción de que los demás imponen estándares y demandas poco realistas sobre uno mismo (perfeccionismo socialmente prescrito).

El perfeccionismo auto orientado (P-AO) implica creencias, actitudes, comportamientos y motivaciones perfeccionistas cuyo origen se encuentra en el propio individuo, y refiere a la tendencia a establecer estándares exigentes hacia uno mismo, y a evaluar estrictamente el propio comportamiento. Adicionalmente, según Hewitt & Flett (1991), esta dimensión mantiene un componente motivacional, en el que la motivación es expresada en el esfuerzo tanto para alcanzar un nivel de perfección como para evitar fracasos en el cumplimiento de estándares y demandas. Asimismo, puede estar relacionada con sentimientos y creencias de autoinculpación, así como síntomas de ansiedad y depresión.

En el perfeccionismo orientado a los demás (P-OD), las tendencias perfeccionistas se dirigen hacia los otros significativos, y se mantienen altas creencias y expectativas al comportamiento y capacidad de los mismos para el cumplimiento de estándares irreales. En este sentido, aquí la evaluación se da hacia el desempeño de los demás, ya que se da importancia a que estos sean perfectos. Por ello, mientras que en el P-AO predomina la autocrítica, autoinculpación y autocastigo, el P-OD origina inculpación hacia los otros, y sentimientos de desconfianza y hostilidad (Hewitt & Flett, 1991).

Por último, el perfeccionismo socialmente prescrito (P-SP) refiere a la tendencia a creer que los otros significativos mantienen estándares altos e irreales hacia uno mismo, y que la aceptación de los demás depende del cumplimiento de estos estándares. Por ello, aquí se incorpora la creencia de que el otro constantemente evalúa de forma estricta el propio comportamiento, y ejerce presión para que este sea perfecto. En este sentido, dichos estándares son percibidos como excesivos e inalcanzables, por lo que el individuo percibe que no es capaz de cumplirlos y complacer a los demás, o cree que las expectativas que se le

imponen no están siendo realistas. Ello puede generar sensaciones de fracaso y presencia de emociones desagradables como ira, ansiedad y depresión (Hewitt & Flett, 1991).

A partir de todo lo anteriormente mencionado, se puede distinguir entre individuos no perfeccionistas, perfeccionistas adaptativos, y perfeccionistas disfuncionales o desadaptativos. Desde esta perspectiva multidimensional, se ha evaluado la prevalencia del perfeccionismo en población universitaria. Así, en Estados Unidos, Morpeth-Provost et al. (2022) realizó un estudio en 8689 universitarios y universitarias de pregrado, y halló que el 26.1% de los mismos fue clasificado como perfeccionistas desadaptativos; el 31.2% como perfeccionistas adaptativos; y el 42.7% como no perfeccionistas. En la misma línea, se realizó un estudio longitudinal durante cuatro años a 841 universitarios canadienses de ambos sexos. A partir de ello, los resultados evidenciaron tres perfiles: el 35% de estos se clasificó como perfeccionistas adaptativos; el 25%, como desadaptativos; y el 40%, como no perfeccionistas (Nelsen et al., 2021).

En América Latina, Aguilar et al. (2020) halló que 273 estudiantes de una universidad de Venezuela presentaban niveles moderados de perfeccionismo, y una mayor tendencia en valorar la organización y a experimentar preocupación ante los errores. Asimismo, en Ecuador, se evidenció que de 235 estudiantes de pre grado en Psicología, aproximadamente el 50-54% de los mismos presentó niveles normales de perfeccionismo y que, al igual que en la muestra venezolana, el malestar por los errores se encontraba muy presente (Barcos y González-Ramírez, 2025).

En esta misma línea, se ha evidenciado la relación del perfeccionismo con otras variables. Así, el PA se ha asociado con mayores niveles de autorregulación cognitiva y conductual, evaluación del propio desempeño, ejecución de mayores conductas autodidactas (Aguilar y Arias-Odón, 2023), éxito y buen desempeño académico, locus de control interno (Aguilar, 2020), resiliencia (Aguilar, 2025), y autoestima y valía personal (Helguera y Olos, 2018).

Por su parte, el PD, se ha relacionado con tensión ante exámenes; estrés (Aguilar, 2020); ansiedad social (Aguilar, 2021); ansiedad, depresión y frustración ante discrepancia entre el desempeño real y el ideal (Aragón y Riveros, 2021); búsqueda de aprobación y necesidad de aceptación (Aguilar, 2020, 2021); malestar emocional ante la alta autocrítica; baja autoestima (Helguera y Oros, 2018); menor resiliencia (Aguilar, 2025); y disminución del bienestar psicológico (Barcos y González-Ramírez, 2025). Asimismo, se halló que el perfeccionismo maximizó los efectos psicológicos negativos producidos por el contexto de pandemia en un grupo de adultos venezolanos (Aguilar, 2022).

Una vez expuestos los estudios que se han centrado, por un lado, en la insatisfacción corporal y, por el otro, en el perfeccionismo, resulta importante mencionar que también se han realizado ciertos estudios que relacionan ambas variables. Así, Liang et al. (2021) evidenciaron en 544 universitarias de China que el perfeccionismo considerado más adaptativo predijo de forma positiva la apreciación corporal; mientras que el perfeccionismo poco saludable la predijo negativamente. Asimismo, se halló que la apreciación corporal puede mediar la relación entre el perfeccionismo y las emociones de vergüenza y la culpa ligadas al cuerpo. Los autores sugieren que esto último se podría dar debido a que la apreciación por el cuerpo podría disminuir las críticas negativas hacia la imagen corporal, y promover la aceptación de la misma.

Adicionalmente, Moffit et al. (2024) realizaron un estudio en Australia y evaluaron el perfeccionismo sin esfuerzo en 497 universitarios de ambos sexos, entendido como el deseo de querer que los demás lo perciban como perfecto, pero sin ningún tipo de demostración externa de esfuerzo. Aquí, encontraron que este se relacionaba positivamente con la autocrítica, a la cual definen como un diálogo interno centrado en la evaluación sobre verse o actuar de forma perfecta y esperada. Asimismo, evidenciaron que esta autocrítica funcionó como factor mediador entre el perfeccionismo sin esfuerzo y la insatisfacción corporal, las conductas alimentarias patológicas y el ejercicio compulsivo. A partir de esto, los autores infieren que el no lograr conseguir una imagen perfecta sin demostrar esfuerzo, podría generar altos niveles de autocrítica y esto, a su vez, puede promover la insatisfacción con el propio cuerpo, así como comportamientos poco saludables.

Siguiendo esta línea, este vínculo ha sido documentado como factor de riesgo para el desarrollo de los Trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Así, como parte de los resultados de un estudio realizado en España, Castejón y Berengüí (2020) hallaron en 604 universitarios y universitarias españoles que la insatisfacción corporal se relaciona de forma significativa con un mayor riesgo de desarrollar conductas alimentarias problemáticas. Asimismo, en el caso de las mujeres, dicho riesgo también se asoció con actitudes y conductas perfeccionistas.

Esto concuerda con lo hallado en el estudio de St-Cyr et al. (2024) con 229 atletas de deportes estéticos en Estados Unidos, en el que se exploró la relación entre perfeccionismo, pasión, bienestar psicológico y físico, y alimentación desorganizada. Así, halló que, por un lado, el P-SP se asoció con una pasión obsesiva, en la cual la motivación por el deporte es controlada por lo externo sin darle importancia al disfrute genuino, y esta pasión se relacionó con mayores niveles de conductas alimentarias desorganizadas. Por otro lado, el P-AO se

asoció no solo con una pasión obsesiva, sino también con la pasión armónica, en la que la dedicación al deporte surge de una satisfacción interna y en la que la persona es capaz de desconectarse del deporte en caso lo necesite. Adicionalmente, este tipo de pasión se vinculó con un mayor bienestar físico y psicológico. Ante estos hallazgos, los autores sugieren que el entorno en el que estos atletas se desenvuelven los coloca como vulnerables a estas asociaciones al ser un contexto sumamente competitivo y que ejerce presión sobre la apariencia física.

Finalmente, se ha evidenciado en 142 universitarias en Canadá que los rasgos perfeccionistas median la experiencia interna al momento de comparar sus cuerpos con otros en las redes sociales. Es así como mayores niveles de perfeccionismo relacionado a la apariencia física, generaban menor confianza en uno mismo, e insatisfacción en el peso y la apariencia del propio cuerpo. Ahora, los autores añaden que esta relación puede explicarse a partir de las estrategias de afrontamiento que son utilizadas al momento de la comparación, ya que, por un lado, quienes presentaron niveles altos de perfeccionismo utilizaban la rumiación y el catastrofismo; mientras que, por el contrario, quienes presentaron niveles bajos, utilizaron un enfoque positivo de la situación (McComb & Mills, 2021).

A partir de lo expuesto anteriormente, se puede evidenciar que la importancia del estudio de ambos constructos recae en la influencia que mantienen en la salud de las personas, incluso funcionando como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos clínicos, especialmente de la conducta alimentaria. Ahora, la relevancia de estudiar la relación de ambas variables en estudiantes universitarias se basa en que resulta una problemática que, si bien se encuentra presente en ambos sexos, es más frecuente en mujeres. Además, la etapa universitaria se caracteriza por importantes desafíos académicos y psicosociales. Así, las estudiantes establecen estándares en varios aspectos de sus vidas y, a su vez, asumen más responsabilidad por su propio bienestar, y salud física y psicosocial (Stevenson & Akram, 2022). Asimismo, el contexto académico implica una alta exigencia y una alta competitividad entre el alumnado, lo cual puede acentuar rasgos perfeccionistas (Aguilar, 2025). A la par, estas jóvenes se encuentran más expuestas a contenidos en las redes que promueven estándares de belleza relacionados a la delgadez (Estrada-Araoz et al., 2024), lo cual podría colocarlas en riesgo de generar disconformidad con la imagen corporal y de desarrollar hábitos poco saludables (Flores, 2021).

A pesar de ello, en el Perú, existe escasa investigación que relacione ambas variables en dicha población. Por ello, el objetivo de la presente investigación es conocer la relación existente entre la insatisfacción corporal y el perfeccionismo en estudiantes universitarias de

Lima Metropolitana. Adicionalmente, como objetivos específicos, se indagará acerca de las diferencias en la insatisfacción corporal entre grupos en función a variables personales y sociodemográficas.

De esta forma, se evaluaron la insatisfacción corporal y el perfeccionismo en una muestra de jóvenes universitarias de entre 18 y 25 años de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para ello, se aplicaron dos cuestionarios de manera virtual, en un solo momento del tiempo y en una única sesión. Esta aplicación se realizó de forma individual a través de un enlace personal, y se accedió a las participantes mediante publicaciones en redes estudiantiles y la difusión del enlace.



## Método

### Participantes

Las participantes fueron 79 estudiantes mujeres de diferentes facultades de una universidad privada de Lima Metropolitana cuyas edades oscilaban entre los 18 y 25 años ( $M=21.38$ ,  $DE=2.13$ ). Los criterios de inclusión consistieron en que fueran mujeres, que se encontraran entre las edades solicitadas y que fueran alumnas regulares de la universidad; y el criterio de exclusión fue que no estuvieran o hayan atravesado por algún diagnóstico de trastornos de la conducta alimentaria. En base a la información obtenida en la ficha de datos (Apéndice A), se calculó el IMC de las participantes y se obtuvo que el 73.4% (58) de las mismas se encontraba en la categoría de peso normal, el 24.1% (19), en la categoría de sobrepeso y, finalmente, el 2.5% (2), en la categoría de bajo peso.

Se solicitó la colaboración de las participantes a través de convocatorias en diferentes redes sociales como Facebook, Instagram y Whatsapp, en las que se colocó un afiche que contenía los criterios de inclusión seguido del enlace del google forms correspondiente al protocolo de aplicación.

### Medición

Para la medición de la insatisfacción corporal se utilizó el Body Shape Questionnaire (BSQ), instrumento desarrollado originalmente por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en 1987, el cual es un instrumento compuesto por 34 ítems y estructurado como una escala unidimensional que evalúa el malestar relacionado a la forma del cuerpo. El formato de respuesta es de tipo Likert con valores que van desde 1 (nunca) hasta el 6 (siempre).

Para la construcción de este instrumento, los autores originales aplicaron entrevistas semi estructuradas a mujeres universitarias, con trastorno alimenticio, en dieta y que asistían a clases de gimnasia, a las cuales se les pidió profundizar sobre la experiencia de sentirse “gordas”, así como especificar las situaciones en las que emergen estos sentimientos y las consecuencias de ello. La prueba elaborada a partir de estas entrevistas constaba de 51 ítems y se aplicó en Gran Bretaña a 573 mujeres jóvenes que pertenecían a grupos clínicos con trastornos alimenticios y no clínicos. Los autores optaron por eliminar cierta cantidad de ítems, quedándose, finalmente, con la prueba de 34 ítems. Asimismo, se halló validez convergente en el BQS, ya que se mostró una relación positiva con la subescala que evalúa la insatisfacción corporal del Eating Disorder Inventory (EDI) ( $r=.66$ ;  $p<.01$ ), y con la

puntuación del Eating Attitudes Test (EAT) entre pacientes con bulimia nerviosa ( $r=.35$ ;  $p<.01$ ) y entre estudiantes de terapia ocupacional ( $r=.61$ ;  $p<.01$ ).

En México, Vásquez et al. (2011) realizaron una validación del BSQ en 472 mujeres mexicanas. Para evaluar la validez de la escala, se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) con rotación varimax, en el que se obtuvieron dos factores: malestar corporal y malestar patológico, que explicaron el 63.8% de la varianza total. Asimismo, se obtuvo un alfa de Cronbach de .98 para la escala total; de .95 para el primer factor; y de .94 para el segundo factor.

En la presente investigación se utilizará la validación del BSQ realizada en Perú por Baños y Aguilar (2020) en 272 en mujeres universitarias. Para evaluar la validez, se realizó un análisis factorial confirmatorio en el que se probaron 5 modelos de 1, 2, 3, 4 y 5 factores. No obstante, la correlación interfactorial del modelo de dos, tres, cuatro y cinco factores fue alta (entre .77 y .94), por lo que se indicó la presencia de un factor general ( $CFIMI= 0.950$ ,  $TLIMI=0.947$ ,  $SMRMI=0.061$ ,  $RMSEAMI=0.056$ ).

De esta forma, el modelo unidimensional de la insatisfacción corporal explicó mejor el constructo. Asimismo, se obtuvieron valores óptimos de consistencia interna con un alfa de Cronbach de .96. Por lo tanto, para la presente investigación, se consideró teóricamente pertinente mantener el modelo de un factor. En este estudio, el análisis de confiabilidad mostró que el índice de alfa de Cronbach para la escala de insatisfacción corporal fue de .97 (Apéndice B).

Para la evaluación del perfeccionismo se utilizó La Escala Multidimensional de Perfeccionismo creada por Hewitt y Flett (1991), la cual consta de 45 ítems que evalúan tres dimensiones: el perfeccionismo auto orientado (P-AO), perfeccionismo socialmente prescrito (P-SP) y el perfeccionismo orientado hacia los demás (P-OD). El formato de respuesta es de tipo Likert con valores que van desde 1=totalmente en desacuerdo hasta 7=totalmente de acuerdo.

En relación a las propiedades psicométricas del instrumento original, la evidencia de validez se obtuvo a partir de un análisis factorial exploratorio en el que se obtuvieron tres factores que explicaron el 36% de la varianza total. Se calcularon los coeficientes de alfa de Cronbach y se obtuvieron valores de .86 para la dimensión P-AO; .89 para la dimensión P-OD; y .79 para la dimensión P-SP, de (Hewitt & Flett, 1991).

Adicionalmente este instrumento ha sido traducido a diferentes idiomas como el portugués (Soares et al., 2003), japonés (Ohtani & Sakurai, 1995), francés (Labrecque et al

cómo se citó en Rodríguez et al., 2009), holandés (De Cuyper et al., 2015) y español (Rodríguez et al., 2009).

En la presente investigación, se utilizará la adaptación española de la Escala Multidimensional del Perfeccionismo (EMP) realizada por Rodríguez et al. (2009) en 356 universitarios y universitarias españoles. Para su validación, se utilizó un AFE mediante el método de componentes de rotación Varimax, en el que resultó la misma estructura tripartita obtenida en el instrumento original, ya que se obtuvieron tres factores que explicaban el 30.56% de la varianza total ( $KMO=.81$ ; Esfericidad de Bartlett= $p<.01$ ). En cuanto a la validez convergente de la escala, se halló una relación estadísticamente significativa entre las tres dimensiones del EMP y la subescala del perfeccionismo del Eating Disorders Inventory (EDI-2). La relación más elevada se dio con el P-AO ( $r=.61$ ;  $p<.01$ ), seguida de la dimensión P-SP ( $r=.57$ ,  $p<.01$ ), y, finalmente, de la P-OD ( $r=.33$ ;  $p<.01$ ). Asimismo, la dimensión de P-SP de la EMP se relacionó positiva y significativamente con las sub escalas de ansiedad ( $r=.35$ ;  $p<.01$ ) y depresión ( $r=.33$ ;  $p<.01$ ) correspondientes a la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS). Además, el P-AO se asoció positivamente con la dimensión de ansiedad ( $r=.29$ ;  $p<.01$ ). Además, se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .86 para la escala total; de .87 para P-AO; de .76 para P-SP; y de .66 para P-OD. Finalmente, se evaluó la estabilidad temporal mediante el método test retest, en el que resultó un coeficiente de .82 para la dimensión de P-AO; de .63 para P-SP; y de .72 para P-OD.

En el Perú, Tataje (2013) corroboró la validez de la EMP en una población de 285 jóvenes universitarios. Así, realizó un AFE con rotación Varimax en el que se replicó la estructura de la escala original de tres dimensiones y que explicaba el 39.31% de la varianza total ( $KMO=.87$ ; Esfericidad de Bartlett= $p<.01$ ). En los análisis de confiabilidad, la dimensión PAO obtuvo un alfa de Cronbach de .91; la P-SP, de .86; y, por último, la P-OD, de .66.

En el presente estudio, se realizaron análisis de confiabilidad de alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones de la escala de perfeccionismo. Así, el índice de alfa de Cronbach para el perfeccionismo auto orientado resultó de .92; para el perfeccionismo orientado a los demás, de .69; y para el perfeccionismo socialmente prescrito, de .83 (Apéndice B).

## **Procedimiento**

La información fue recolectada entre inicios de febrero del 2023 y finales de marzo del mismo año. Dentro del formulario, se les presentó un consentimiento informado (Apéndice C), en el que se especificó el objetivo del estudio, se aseguró el anonimato, y se informó sobre la

voluntariedad de la participación, y de la posibilidad de retirarse en cualquier momento de la encuesta si así lo consideraban necesario sin que ello implicara algún perjuicio para ellas. Luego, a través de una ficha de datos, se midieron las variables sociodemográficas de edad, lugar de nacimiento, facultad de estudios, peso actual y altura actual, y las variables personales de frecuencia de ejercicio físico, frecuencia de dieta y percepción de salud. Seguido de ello, se midieron las escalas correspondientes a las variables de estudio. Finalmente, una vez culminada la resolución del cuestionario, se les brindó información sobre el contacto del centro psicológico de la universidad en la que se realizó el estudio y sobre los canales a través de los que la universidad difunde contenido sobre salud mental.

### **Análisis de datos**

Para el análisis de los datos recabados, se creó una base de datos en el programa IBM-SPSS versión 27. En este, se calcularon los valores correspondientes a cada dimensión de las variables de la investigación. Luego, se analizó la confiabilidad de los instrumentos a través del alfa de Cronbach.

Posteriormente, se realizó el análisis de normalidad de las distribuciones a través de Kolmogorov Smirnov, en el que las cuatro dimensiones principales del estudio resultaron normales: insatisfacción corporal, perfeccionismo auto orientado, perfeccionismo orientado a los demás y perfeccionismo socialmente prescrito (Apéndice D).

Así, en lo relacionado al objetivo general, se procedió a utilizar el índice de correlación de Pearson para evaluar la presencia de asociaciones significativas entre las variables de la investigación. Finalmente, con la finalidad de abordar el objetivo específico, se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson para identificar asociaciones entre la insatisfacción corporal y las variables personales del estudio. Adicionalmente, para las correlaciones de ambos objetivos, se determinó la magnitud de las asociaciones encontradas a partir del criterio de Cohen (1988).

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en función a los objetivos del presente estudio. En primer lugar, con la finalidad de responder al objetivo general del estudio, se presentan las correlaciones entre insatisfacción corporal y las dimensiones de perfeccionismo; y, luego, en función a los objetivos específicos, se muestran los análisis de correlación entre las variables de estudio, y las variables sociodemográficas y personales.

Se calcularon los estadísticos descriptivos para las variables IMC total, salud percibida, ejercicio y dieta. Para el IMC total, la media fue de 23.22 ( $DE=3.04$ ) y los valores oscilaron entre 17.67 y 30.48. En el caso de la salud percibida, la media fue de 3.49 ( $DE=0.66$ ) con un valor máximo de 5 y un valor mínimo de 2; es decir que, en promedio, las participantes percibieron su salud de forma moderadamente positiva. En cuanto a la variable de ejercicio, la media fue de 2.56 ( $DE=1.07$ ), y los valores estuvieron entre 1 y 5. Por último, en relación a la dieta, la media fue de 2.08 ( $DE=1.06$ ) con un rango de valores de entre 1 y 4 (Apéndice D).

Con la finalidad de responder al objetivo general del estudio, la Tabla 1 muestra las asociaciones encontradas entre insatisfacción corporal y las dimensiones del perfeccionismo. Se hallaron correlaciones positivas y significativas entre el perfeccionismo auto orientado y el socialmente prescrito con insatisfacción corporal. Ambas correlaciones presentan un tamaño del efecto moderado según el criterio de Cohen (1988).

Tabla 1

*Correlaciones entre Insatisfacción corporal y Perfeccionismo*

	Insatisfacción Corporal
Perfeccionismo Auto Orientado	.43***
Perfeccionismo Orientado a los Demás	.10
Perfeccionismo Socialmente Prescrito	.44***

Nota. \*\*\*  $p < .001$

En el análisis de la insatisfacción corporal y las variables personales solo se encontró una correlación inversa, significativa y con tamaño del efecto bajo (Cohen, 1988) con la edad de las participantes ( $r=-.24$ ,  $p < .05$ ). Por otro lado, la insatisfacción corporal tuvo correlaciones significativas y de diferente tamaño del efecto con el IMC, la salud percibida, la frecuencia de ejercicio y la realización de dietas para bajar de peso (Tabla 2).

Tabla 2

*Correlaciones Insatisfacción corporal, y IMC total, Salud percibida, Ejercicio y Dieta*

	Insatisfacción Corporal
IMC total	.37**
Salud percibida	-.23*
Ejercicio	.32**
Dieta	.56***

*Nota. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$*



## Discusión

En los últimos años, la investigación de la insatisfacción corporal y del perfeccionismo como constructo multidimensional ha cobrado mayor relevancia. Muchos de estos estudios se han centrado en universitarios y, específicamente, en población femenina, ya que, por un lado, la sociedad les impone que cumplan con el ideal de belleza relacionado a una delgadez extrema, lo cual funciona como factor de riesgo para desarrollar disconformidad con la imagen corporal (Berengüi et al., 2016; Pérez-Bustinizar et al., 2023); y, por otro lado, la etapa universitaria se caracteriza por una alta exigencia en estándares personales y académicos, y competitividad entre el alumnado configurándose así como un contexto particular en el que podrían estar reforzando los rasgos perfeccionistas (Gao, 2023; Stevenson & Akram, 2022).

En lo relacionado al objetivo central del estudio, se encontró una relación directa entre insatisfacción personal, y perfeccionismo auto orientado (P-AO) y socialmente prescrito (P-SP). El que la insatisfacción corporal se haya relacionado con el P-AO podría deberse a la forma ambivalente que toma esta dimensión. Así, la exigencia proveniente de uno mismo se ha asociado, por un lado, con respuestas positivas en las personas cuando se relaciona con una mayor organización, determinación y motivación al esfuerzo; mientras que, por otro lado, con respuestas negativas al vincularse con sensaciones de frustración y malestar, y mayor autocrítica al no cumplir con las metas deseadas (Aguilar, 2023, 2025). En este sentido, estudios como el de McLoughlin et al. (2022) y Stoeber et al. (2014) han demostrado que se asocia a variables negativas y de impacto en la salud de poblaciones como deportistas y universitarios respectivamente.

Esto podría darse debido a que esta dimensión del perfeccionismo se relaciona con el deber de ser perfecto en la persecución de estándares elevados que son internos y propios a la persona, y con la evitación de fracasos en el cumplimiento de estos estándares y demandas (Antony et al., 1999; Hewitt & Flett, 1991; Stevenson & Akram, 2022). Asimismo, las consecuencias psicológicas del perfeccionismo pueden ocurrir especialmente ante situaciones de estrés. Así, según Hewitt y Flett (2003), el perfeccionismo puede perpetuar o intensificar el estrés a partir del uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas y de evaluaciones cognitivas negativas.

En este sentido, en estudios recientes se ha evaluado la relación entre el perfeccionismo con cómo las personas interpretan sus logros y sus fracasos. Así, se ha vinculado con autocríticas del desempeño personal, y con la atribución de los fracasos a uno mismo. Por ejemplo, en un estudio con 341 universitarios y universitarias de Argentina se halló que la percepción de no alcanzar las exigencias autoimpuestas se relaciona con la autoestima, lo cual, según los autores, sugiere que el fracaso podría relacionarse con disminución de la autovalía (Helgueras y Olos, 2018). Relacionado a ello, Gao et al. (2023) hallaron en un grupo de 540 universitarios y universitarias de China que el perfeccionismo se vinculó con mayor sintomatología ansiosa y depresiva, e hipotetizan que esto puede ser debido a una tendencia a evaluar el desempeño y la imagen de forma crítica y exigente.

Asimismo, Harper et al. (2020) encontraron en 160 universitarios y universitarias estadounidenses que el perfeccionismo se asoció con la atribución de los fracasos a factores internos, lo cual, a su vez, se relaciona con menores niveles de autoeficacia y bienestar. En concordancia con ello, Levine et al. (2017) mencionan que en un grupo de 240 universitarios canadienses mujeres y hombres se halló que aquellos con altos puntajes en PAO tienden a atribuir los eventos positivos a factores externos, mientras que los negativos, a factores internos; y sugiere que esto podría ser porque su autoconcepto e identidad está muy ligado al éxito en el cumplimiento de estándares y demandas.

Es en esta línea que el establecimiento de estándares excesivamente elevados sobre el ideal de cuerpo podría llevar a que las personas sean hipervigilantes de sus deficiencias y evalúen críticamente su comportamiento. Así, estas podrían esforzarse por controlar su cuerpo para cumplir con dichos estándares y, en caso no lo logren, atribuirse este fallo a sí mismas. Ante ello, podría surgir una preocupación excesiva por la discrepancia entre el cuerpo real y el ideal, disminución en la valoración del propio cuerpo, y sentimientos, actitudes y pensamientos de rechazo e insatisfacción hacia el mismo (Gao et al., 2023; Helgueras y Olos., 2018; Steele et al., 2007).

La relación hallada entre la insatisfacción corporal y el P-SP también podría explicarse por las características de esta última dimensión, ya que suele ser tomada como más desadaptativa en comparación a las otras dos dimensiones del perfeccionismo. Así, Aguilar (2021) encontró en un grupo de 1034 universitarios y universitarias de Venezuela que el P-SP y el estrés funcionan como predictores de mayores niveles de ansiedad social. Ante ello, el autor sugiere que esta dimensión del perfeccionismo podría fomentar el uso de estrategias de regulación poco adaptativas frente a las exigencias académicas, lo cual podría aumentar la vulnerabilidad emocional de los y las estudiantes. De igual manera, en el estudio de Ynouye

(2022) en un grupo de 289 universitarios peruanos de ambos sexos, el P-SP también se vio asociado, por un lado, con un mayor uso de estrategias de regulación emocional disfuncionales como la autocolpa, catastrofización y la rumiación; y, por otro lado, con un menor uso de estrategias adaptativas como la planificación o reinterpretación de los eventos.

Adicionalmente, en Estados Unidos, Harper et al. (2020) hallaron que los universitarios de ambos sexos que presentaban mayores niveles de P-SP, reportaron mayores interacciones sociales negativas en su cotidianidad. A partir de ello, sugieren que la prevalencia del P-SP en las personas depende mucho del contexto, y de su influencia en las cogniciones, emociones y comportamientos de las personas.

Así, estudios han evidenciado cómo el contexto promueve en las mujeres un ideal de belleza relacionado a una delgadez extrema. Por ejemplo, Flores (2021) halló en 317 universitarios argentinos de ambos sexos que las participantes mujeres percibían una mayor presión por parte de los medios de comunicación, las redes sociales y los pares, lo que las podía llevar a internalizar más dicho ideal. De forma más reciente, Pérez-Bustinzar et al. (2023) evidenció en 195 mujeres mexicanas de entre 12 y 30 años que habían sido diagnosticadas con algún trastorno de la conducta alimentaria que la insatisfacción corporal se relaciona con la influencia de los pares, los medios de comunicación y la familia, siendo esta última la asociación más fuerte. A partir de estos hallazgos, los autores mencionados coinciden en sugerir que la transmisión sociocultural del ideal de delgadez constituye un elemento central en cómo las mujeres perciben y valoran su propio cuerpo.

En relación a lo anterior, las tendencias perfeccionistas también podrían asociarse con la interiorización de los estándares de belleza transmitidos socialmente. Esto lo evidencia un estudio realizado en Noruega con una muestra de 3424 adolescentes, en el que encontraron que quienes utilizaban las redes sociales para mostrar una imagen propia ideal y para compararse con otros presentaban mayores niveles de una dimensión del perfeccionismo orientada a las creencias de que se deben cumplir con estándares impuestos por los demás. A su vez, este tipo de perfeccionismo se asoció con mayores niveles de insatisfacción corporal y de recurrencia de conductas alimentarias problemáticas. A partir de estos resultados, los autores interpretan que, cuando la perfección se define en base a los estándares dominantes en una sociedad, se podrían intensificar la percepción negativa y malestar asociados al cuerpo, y la comparación con otros (Danielsen et al., 2024).

Por último, como se ha ido mencionando, las personas con P-SP tienden a atribuir su autovalía a la obtención de logros, al cumplimiento de estándares y a la aprobación de los otros significativos (Hewitt & Flett, 1991). En caso no lo logren, podrían autocriticarse,

valorar de forma negativa su imagen corporal, generar preocupaciones excesivas por la forma del cuerpo y sobrestimar el tamaño del mismo, con lo que aumenta la probabilidad de que emerja la insatisfacción corporal (Cooper et al., 1987).

Así, a partir de los resultados de su estudio realizado en Paraguay a 709 adolescentes, Ryuk (2015) sugiere que la presión por cumplir expectativas externas podría contribuir al aumento del malestar emocional en caso no se logre y que esto ocurre especialmente en las mujeres. De forma complementaria, Gao et al. (2023) realizó un estudio en 1029 universitarios chinos de ambos sexos e hipotetizó que el perfeccionismo relacionado con la autocrítica y evaluación externa puede incentivar la búsqueda constante de aprobación externa, la internalización de los ideales sociales, y la percepción y valoración negativa del propio cuerpo.

Cabe mencionar que en el P-SP las personas podrían atribuirse los errores a sí mismos y no a factores externos. Así, en una muestra de 185 universitarios canadienses de ambos sexos se evaluó las diferencias entre dos tipos de perfeccionismo, y las atribuciones que las personas elaboran de sus éxitos y fracasos. Se halló que quienes presentaban altos niveles de perfeccionismo autocrítico atribuían los éxitos a factores externos, como la suerte o ayuda recibida, y los fracasos, a factores internos; mientras que quienes presentaban niveles del perfeccionismo motivado por estándares personales le atribuyen las fallas a eventos externos (Levine et al., 2017). Esto podría relacionarse con que las mujeres no vean como exigentes e irreales los estándares de belleza impuestos por otros, sino que, más bien, perciban a su cuerpo real como erróneo generando así alteraciones y sentimientos de inconformidad.

Finalmente, el que la insatisfacción corporal no se haya relacionado con el perfeccionismo orientado a los demás (P-OD) podría deberse a la fuente a la que se dirigen las tendencias perfeccionistas, ya que en esta dimensión las altas creencias y expectativas, y el cumplimiento de estándares se orientan hacia el comportamiento y capacidad de los otros significativos (Antony et al., 1999; Hewitt et al., 2022). Así, si bien el P-OD es asociado a un menor malestar en la vida social de la persona perfeccionista, la exigencia marcada hacia un otro aumenta la probabilidad de presentar conflictos sociales, y de mantener estilos de relación caracterizados por el rechazo, la hostilidad, la inculpación y la crítica (Hewitt et al., 2022; Hewitt & Flett, 1991).

De esta forma, el P-OD está relacionado a dificultades en las relaciones interpersonales y a resultados negativos en los otros significativos. A nivel teórico, Chemisquy (2017) propone que esta dimensión del perfeccionismo dificulta el establecimiento de relaciones seguras y empáticas. Así, se genera un patrón de desconexión

social que, según la autora, implica vínculos basados en exigencia, hostilidad, crítica, baja tolerancia, y desaprobación o distanciamiento emocional ante los errores e imperfecciones de los otros. Esto, a su vez, podría aumentar la vulnerabilidad psicológica y la emocionalidad negativa en el otro. En concordancia con ello, se evidenció en 391 adultos estadounidenses que esta dimensión del perfeccionismo se caracteriza por relaciones que reflejan falta de amor, cuidado y amabilidad, y mayor dominancia indiferencia emocional y exigencias extremas (Stoeber et al., 2021).

A partir de ello, se podría inferir que estas tendencias perfeccionistas podrían cumplir un rol fundamental en la exigencia y presión hacia los demás por cumplir con los estándares de belleza, y en el aumento de críticas hacia el propio cuerpo, por lo que los otros significativos podrían devaluar su imagen corporal y presentar insatisfacción corporal.

En esta línea, la medición de la insatisfacción corporal en el presente estudio consistió de enunciados auto dirigidos que evalúan cómo las participantes se sienten y valoran su apariencia en las últimas cuatro semanas (Hewitt & Flett, 1991). Así, al ser el P-OD una dimensión del perfeccionismo orientada al comportamiento de un otro, no guardaría relación con la medición de la insatisfacción como un constructo subjetivo.

En relación a los objetivos específicos, se encontró una relación inversa entre insatisfacción corporal y la edad de las participantes. En este sentido, se puede considerar que la insatisfacción corporal es experimentada por las mujeres de forma transversal a las etapas de la vida, lo cual se puede evidenciar en los diversos estudios realizados en mujeres de diferentes edades en los que dicha variable ha estado muy presente. Así, se han realizado estudios en adolescentes (Ceballos-Gurrola, 2020; Contreras et al., 2015; Cortez et al., 2023; Fernández-Bustos et al., 2015), jóvenes universitarias (Flores, 2021; Hernández et al., 2024; Zaccagni et al., 2014) y adultas (Latorre et al., 2018; Valenciano y Solano, 2012), en los que se encontraron niveles de insatisfacción corporal, malestar, sobreestimaciones del cuerpo, y/o preferencias por ideales de delgadez.

Ahora, si bien la insatisfacción corporal se mantiene como una variable estable en las etapas de vida, algunos autores mencionan que los niveles de la misma suelen disminuir mientras las personas van creciendo. Así, los estudios de Esnaola et al. (2010) y Latorre et al. (2018) realizados en población española evidencian que las participantes de mayor edad presentaban menores niveles de insatisfacción corporal y menor percepción de presión sociocultural en comparación a las participantes más jóvenes. Los autores de ambos estudios interpretan que estos resultados pueden relacionarse a una mayor tolerancia del tamaño y

forma del cuerpo, y a un mayor alejamiento de los estándares sociales. Además, se menciona que el desarrollo de estrategias cognitivas adaptativas como la resignificación o re evaluación del evento podrían promover la aceptación propia.

En línea con lo anterior, la transición entre la adolescencia y la adultez temprana podría ser un periodo de vida en el que los niveles de insatisfacción corporal sean más elevados. En este sentido, Bucchianeri et al. (2013) implementaron un estudio longitudinal en Estados Unidos en el que se realizó un seguimiento durante 10 años a miles de adolescentes hasta su adultez temprana. Es así como hallaron que los niveles de insatisfacción corporal aumentaron en la transición a la adultez y que el principal factor de ello fue el aumento del IMC. A partir de ello, interpretaron que los cambios físicos y sociales por los que atraviesan las mujeres durante esta etapa podrían aumentar la preocupación y el malestar por la imagen corporal.

Asimismo, en Brasil, Da Silva et al. (2020) encontraron en una población de 612 universitarias de entre 18-25 años que la presión por cumplir con los estándares sociales se asoció con la internalización del ideal de belleza y con el aumento de la insatisfacción corporal. Ante esto, los autores relacionan sus hallazgos a que esta es una etapa en la que existe un gran uso de los medios de comunicación, especialmente de las redes sociales, lo cual aumenta la exposición a contenido que impacta en la percepción del cuerpo.

Adicionalmente, la insatisfacción corporal se relacionó de forma directa con el índice de masa corporal (IMC), es decir, mientras mayor IMC reportaron las participantes, mayores fueron sus niveles de insatisfacción corporal. En concordancia con ello, el IMC real o percibido se ha visto relacionado con un menor autoconcepto físico en adultos chilenos (Oda-Montecinos et al., 2018), con una percepción negativa de la imagen corporal en universitarios de ambos sexos en Chile (Inzunza et al., 2023), con mayores niveles de insatisfacción corporal en adolescentes españoles (Sánchez-Miguel et al., 2018) y a mayores deseos de incorporar hábitos de vida que lleven a disminuir el peso y tamaño corporal en adultos de España (Latorre et al., 2018).

Por el mismo lado, Fernández-Bustos et al. (2015), halló en un grupo de 447 adolescentes españolas que quienes presentaban un IMC normal y bajo mantenían un mayor autoconcepto físico y mejor percepción de su atractivo. Así, se puede interpretar que mayores niveles de IMC podrían funcionar como un factor crucial en la generación y mantenimiento de la disconformidad corporal; y, por el contrario, menores niveles del mismo, se pueden asociar a un mayor bienestar y autoconcepto físico.

Adicionalmente, una revisión sistemática y meta análisis realizada por Weinberger et al. (2016) a partir de 17 estudios ofrece evidencia sobre la relación entre insatisfacción y obesidad en adultos. Así, concluyeron que las personas con obesidad presentan niveles de insatisfacción corporal significativamente más altos que quienes mantienen un peso corporal. De manera complementaria, en un estudio comparativo entre 169 universitarios y universitarias de México y España, se halló que las personas con obesidad tendían a subestimar significativamente su peso, principalmente en la muestra mexicana. Los autores hipotetizan que el no reconocer la condición real de su peso corporal, podría dificultar el comienzo de hábitos y conductas más saludables (Pineda-García et al., 2020).

Ahora, el porqué de estos resultados podría relacionarse a la influencia de los medios de comunicación. En este sentido, Karazsia et al. (2017), a partir de la interpretación de sus resultados en su metaanálisis con datos de 100 228 personas durante 31 años, sugiere que el ideal de belleza se ha ido cuestionado en los medios de comunicación y las redes sociales, ya que se han generado campañas y movimientos que buscan representar y promover la diversidad de cuerpos. Si bien se da esto, autores mencionan que el ideal de delgadez aún se sigue reproduciendo y promoviendo sentimientos de disconformidad con el propio cuerpo (Quinte et al., 2020; Venegas-Ayala y Gonzáles-Ramírez, 2020).

En este sentido, al ser las participantes del presente estudio jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana, podrían mantener acceso continuo a esta clase de contenido y haber interiorizado el modelo de delgadez. Por ello, en la medida en que se incrementa el IMC, se incrementan también las preocupaciones y sensaciones de disconformidad con su propio cuerpo, con lo que emerge la insatisfacción corporal.

Además de ello, el IMC suele ser considerado como un indicador de salud. De esta forma, en un grupo de 161 mujeres de Argentina y Japón, se evidenció que el mantener un cuerpo delgado, se asocia con la percepción de una mayor salud (Bazán y Ferrari, 2012). Por el contrario, Latorre et al. (2018) hallaron en adultos de ambos sexos que un IMC alto se relaciona a la predisposición a adoptar conductas asociadas a la salud y la reducción del peso. De esta forma, las participantes podrían estar vinculando su IMC a la percepción de su propia salud, por lo que un número elevado del mismo, generaría preocupaciones constantes por el cuerpo.

En esta misma línea, la insatisfacción corporal también se relacionó de forma inversa con la percepción de salud de las participantes. Estos hallazgos concuerdan con dos estudios realizados en México con población adolescente de ambos sexos. Así, el estudio de Cruz-Licea et al. (2018), muestra que la mayoría de 460 adolescentes asociaron un cuerpo

saludable, y de menor riesgo con imágenes que representaban niveles normales y bajos de IMC. Asimismo, Ceballos-Gurrola et al. (2020) evidenciaron en 461 adolescentes que quienes presentaban mayor insatisfacción corporal tendían a percibir su salud de forma más negativa.

Adicionalmente, García y Santos (2025) evidenciaron en su revisión de 15 artículos sobre la insatisfacción corporal en estudiantes universitarios de ambos sexos que la insatisfacción corporal puede predecir mayores niveles de depresión y ansiedad, deterioro en la calidad del sueño y dificultades en las relaciones sociales. De manera complementaria, una imagen corporal negativa se ha asociado en un grupo de 397 adolescentes chilenos a menores niveles de autoestima y a mayor sintomatología depresiva (Morán et al., 2024); así como a conductas alimentarias de riesgo en 181 estudiantes de enfermería en Colombia (Ureña-Molina, 2015). En este último estudio, el autor infiere que una percepción negativa del cuerpo puede vincularse a un y un mayor deterioro en la salud mental, psicológica y física, y del funcionamiento social.

En relación a estos resultados, si bien objetivamente un IMC por encima de lo considerado normal afecta la salud como en el caso de la obesidad, la percepción del deterioro de la misma podría no estarse definiendo solo en base a ello, sino también basándose en la estigmatización que se le ha dado por cuestiones psicológicas y estética. Esto concuerda con Thornborrow et al. (2022), ya que, a partir de los resultados hallados en su estudio a 62 mujeres en una zona rural de Nicaragua, interpretan que la percepción que se tiene sobre la obesidad está muy ligada a la belleza, y que padecerla está relacionado más a juicios y problemas estéticos que de salud.

En esta misma línea, un último resultado fue que la insatisfacción corporal se asoció de forma directa con dos comportamientos destinados a bajar de peso: la realización de dietas y ejercicio. Esto concuerda con el estudio de Estrada-Araoz et al. (2024) en 306 universitarios peruanos de ambos sexos y de Vargas-Almendra et al. (2021) en 569 adolescentes mexicanos en los que se evidenció una relación entre la insatisfacción corporal y las conductas de riesgo cuyo propósito es modificar la forma del cuerpo para cumplir con el ideal. Asimismo, otro estudio aplicado en Chile a una muestra de 654 adultos hombres y mujeres mostró que estas conductas tienden a estar más presentes en las personas con un IMC mayor (Oda-Montecinos et al., 2018).

A nivel más específico, Heredia y Peralta (2021) hallaron en una muestra de 198 estudiantes de una universidad de Ecuador altos niveles de ansiedad, preocupaciones excesivas y sentimientos de insatisfacción hacia su aspecto físico, lo que se manifestaba en

conductas desadaptativas como dietas estrictas y ejercicio recurrente con la finalidad de modificar su nivel de masa corporal. Por el mismo lado, Contreras et al. (2015) mostraron que la insatisfacción corporal y la obsesión por la delgadez se encontraban más presentes en un grupo de 236 adolescentes mujeres chilenas que habían realizado dietas sin supervisión médica en comparación a las que no lo habían hecho. Adicionalmente, destacan que esta conducta de riesgo se da desde edades muy tempranas y que, en el caso de las niñas, la influencia por realizarla proviene más de la familia, mientras que, en edades posteriores, de los medios de comunicación y los pares.

En este sentido, a partir de un estudio realizado en México a 181 administrativos hospitalarios, se sugiere que la diferencia entre el cuerpo real y el ideal, y el desagrado e inconformidad hacia su imagen corporal pueden funcionar como un desencadenante de conductas alimentarias anómalas (Bernardino et al., 2020). Asimismo, los autores mencionan que el deseo por realizar dietas no surge del peso corporal real de la persona, sino de la percepción que esta tenga del mismo. Es así como Venegas-Ayala y González-Ramírez (2020) interpretan en un grupo de 206 universitarias mexicanas que la evaluación y retroalimentación que reciben de su entorno podrían generar la percepción de que, si cuentan con una imagen corporal deseada, serán percibidas como capaces, agradables, exitosas y bellas, lo que las motivaría a tomar laxantes, o a realizar dietas extremas o periodos prolongados de ejercicio.

Ahora, si bien en el presente estudio solo se indagó sobre la realización de dietas para bajar de peso, se podría hipotetizar que muchos de estos casos podrían tratarse de dietas sin supervisión médica. Así, podría concordar con el estudio de Ruiz et al. (2021) en el que se encontró que en 131 adolescentes mexicanos de ambos sexos la insatisfacción corporal se relacionó con actitudes de dieta restrictiva. En base a estos resultados, el autor señala que las mujeres pueden presentar una tendencia a llevar a cabo dietas sin supervisión médica para bajar de peso, lo que constituye un gran peligro para su salud, ya que podría generarles desnutrición y aumentar el riesgo de presentar algún TA.

Por su parte, la realización de ejercicios para bajar de peso puede ser considerado de distintas maneras. Así, Ceballos-Gurrola et al. (2020) evidenció en 416 adolescentes mexicanos que la frecuencia de ejercicio se correlacionó negativamente con la insatisfacción corporal. Los autores sugieren que el ejercicio activo puede vincularse con una percepción favorable del cuerpo y con una autoestima más saludable, pero que ello puede depender del contexto y de la motivación del ejercicio; es decir, si este se realiza por el deseo de conseguir un mayor bienestar o por la ansiedad por cumplir con el ideal de belleza. Esto concuerda con

una revisión bibliográfica, en la que sintetizan hallazgos de que el ejercicio podría ser considerado un factor protector o de riesgo, pero que ello no es intrínseco de la misma actividad. Así, especialmente se menciona que en contextos de deportes de élite o en los que hay una fuerte presión sociocultural, la preocupación y desvalorización por la imagen corporal podría intensificarse (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

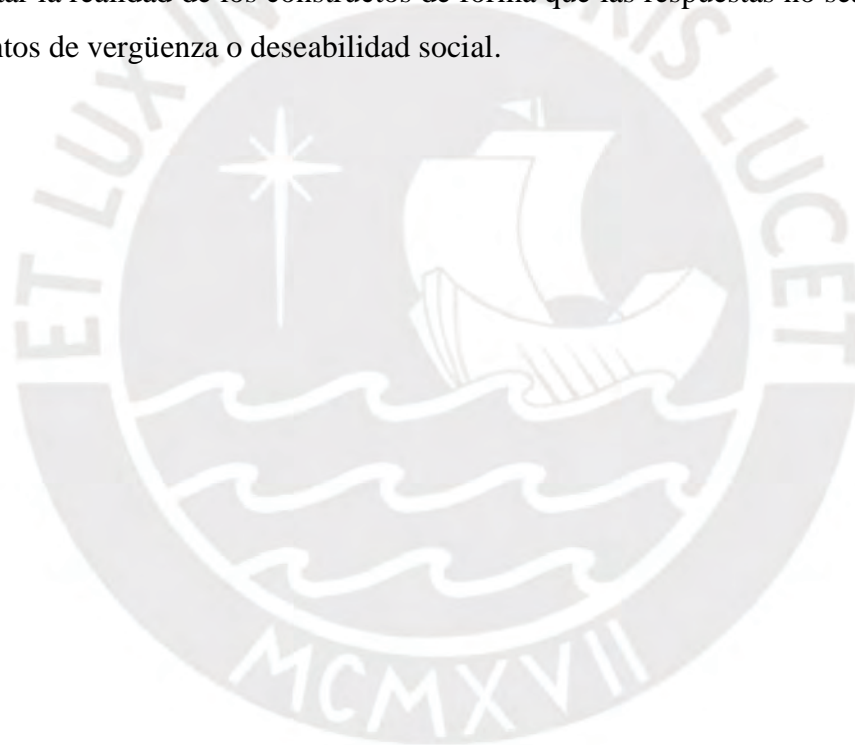
En conclusión, la importancia de este estudio radica en que aporta evidencia a la investigación de la relación entre la insatisfacción corporal y el perfeccionismo. Como se ha ido mencionando, altos niveles de insatisfacción corporal se asocian con un deterioro en la salud física, psicológica, y en las relaciones sociales de las mujeres (Laporta, 2020). Además, les genera ansiedad y preocupaciones excesivas, lo que podría propiciar la realización de conductas poco saludables para reducir su nivel de masa corporal (Heredia y Peralta, 2021). Por su parte, el perfeccionismo desadaptativo se relaciona a un impacto negativo en la salud de las personas, ya que puede generar afecciones en la salud mental al aumentar la vulnerabilidad de presentar depresión, estrés, ansiedad (Aguilar, 2025; Aragón y Riveros, 2021).

Ahora, el vínculo de ambas variables podría funcionar como factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (Moffit et al., 2024). Así, las tendencias perfeccionistas podrían aumentar la evaluación crítica del aspecto físico-corporal, y la motivación e interiorización del ideal de delgadez (Behar et al., 2014; Castejón y Berengüí, 2020; Franco et al., 2010; Liang et al., 2021). Una población en la que ambas variables podrían estar muy presentes son las estudiantes universitarias, ya que estas están constantemente presionadas por cumplir con el ideal de delgadez, con lo que se encuentran en riesgo de sentir disconformidad con su propio cuerpo (Berengüí et al., 2016); y, a su vez, la universidad podría acentuar los rasgos perfeccionistas debido a la exigencia y competitividad académica (Arana et al., 2014; Aguilar, 2022).

En relación a las limitaciones del estudio, los datos recogidos sobre la talla y el peso estuvieron basados en el autorreportes, lo que podría haber generado datos inexactos sobre los IMC. Igualmente, al ser pruebas de auto reporte sobre aspectos que podrían generar malestar, algunas participantes pudieron haber respondido por deseabilidad social. Además, en un inicio, se buscó explorar la diferencia en la insatisfacción corporal en base a la variable de facultad, ya que se pensó que podrían existir carreras en las que la presión por cumplir por el ideal de delgadez fuera mayor; sin embargo, las respuestas no tuvieron el alcance necesario, por lo que no se pudo llevar a cabo dicho análisis. Por último, el estudio se realizó únicamente

en 79 jóvenes universitarias de una universidad privada de Lima Metropolitana, por lo que los resultados solo pueden extenderse a grupos con características similares.

Finalmente, se recomienda que se continúe la línea de investigación de ambas variables, ya que, como se ha ido mencionando, pueden llegar a ser muy perjudiciales para la salud de las personas y, a pesar de ello, existe escasa investigación que evalúe dicha asociación especialmente en Perú. Adicionalmente, se debería ampliar el campo de estudio hacia participantes hombres, ya que la insatisfacción corporal los podría estar afectando cada vez más al exigirles tener un cuerpo musculoso. De igual manera, si bien la insatisfacción corporal está presente durante toda la vida, existen etapas en las que la preocupación aumenta, como es el caso de la adolescencia, por lo que se recomienda que también se investiguen ambas variables en esta población. Por último, se recomienda el utilizar instrumentos que permitan captar la realidad de los constructos de forma que las respuestas no sean afectadas por sentimientos de vergüenza o deseabilidad social.



## Referencias

- Agosto, J., Barja, B., & Santillán, A. (2017). Influencia del modelo estético e insatisfacción corporal en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal de Lima este, 2016. *Revista científica de ciencias de la salud*, 10(1), 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v10i1.215>
- Aguilar, L. (2020). Perfeccionismo y vida académica: Un estudio correlacional en estudiantes de psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(2), 87-88. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13209>
- Aguilar, L. (2021). Perfeccionismo y estrés académico como determinantes de ansiedad social en estudiantes universitarios. *Psicología* 212, 1, 36-56. <https://www.researchgate.net/publication/356694428> Perfeccionismo y estrés académico como determinantes de ansiedad social en estudiantes universitarios
- Aguilar, L. (2022). Perfeccionismo, salud mental y conductas de prevención ante el COVID-19: un análisis de ruta. *Psicología* 212, 2, 49-74. <https://www.researchgate.net/publication/360922825> Perfeccionismo salud mental y conductas de prevención ante el COVID-19 un análisis de ruta
- Aguilar, L. (2025). Perfeccionismo y resiliencia en adultos venezolanos. *Avances en Psicología*, 33(1). <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2025.v33n1.3426>
- Aguilar, L., & Arias-Odón, F. (2023). Influencia del perfeccionismo académico en el aprendizaje autorregulado de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 129-140. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.241>
- Aguilar, L., Castellanos, A., & Romero, D. (2020). Perfeccionismo y hardiness académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 19(2), 122-147. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe062>
- Albertson, E., Neff, K., & Dill-Shackleford, K. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Allen, S., & Robson, D. (2020). Personality and body dissatisfaction: An updated systematic review with meta-analysis. *Body Image*, 33, 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.001>

- Antony, M., Purdon, C., Huta, V. & Swinson, R. (1999). Dimensions of perfectionism across anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00083-7)
- Aragón, A., & Riveros, A. (2021, del 7 al 9 de octubre). Perfeccionismo desadaptativo, desempeño académico y malestar emocional en estudiantes de la facultad de contaduría y administración de la UNAM [Congreso]. *25 Congreso internacional de ciencias administrativas*, México. <https://repositorios.fca.unam.mx/investigacion/memorias/2021/6.04.pdf>
- Arana, F., Scappatura, M., Miracco, M., Elizathe, L., Rutzstein, G., & Keegan, E. (2009). Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos: resultados preliminares en estudiantes de psicología. *Anuario de investigaciones*, 16, 17-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139945001>
- Arana, F., Galarregui, M., Miracco, M., Partarrieu, A., De Rosa, L., Lago, A., Traiber, L., Nussold, P., Rutzstein, G. & Keegan, E. (2013). Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la ciudad autónoma de buenos aires. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), 71-77. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.8>
- Ata, R. N., Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2015). *Sociocultural theories of eating disorders*. En L. Smolak & M. P. Levine (Eds.), *The Wiley handbook of eating disorders* (pp. 269-282). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118574089.ch21>
- Bagnoli, L., & Chaves, M. (2017). Dimensiones del perfeccionismo y sintomatología depresiva en universitarios de psicología. *Eureka*, 14(1), 7-23. <https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-14-1-8.pdf>
- Baños, J., & Aguilar, K. (2020). Body Shape Questionnaire (BSQ): estructura factorial y fiabilidad en universitarios peruanos. *Avances en psicología*, 28(2), 269-278. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2254>
- Barcos, A., & González-Ramírez, L. (2025). Relación del nivel de perfeccionismo en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. *Arandu UTIC*, 12(1), 2888-2907. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.780>
- Bazán, C., & Ferrari, L. (2012). La delgadez, las dietas hipocalóricas y la salud: Un estudio transcultural. *Quaderns de Psicologia*, 14(2), 37-53. <https://raco.cat/index.php/QuadernsPsicologia/article/view/292536>
- Bazán, C., & Miño, R. (2015). La imagen corporal en los medios de comunicación masiva. *Psicodebate*, 15(1), 23-42. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.482>

- Benel, R., Campos, S., & Cruzado, L. (2012). Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el Body Shape Questionnaire. *Revista de neuropsiquiatría*, 75(3), 85-92. [10.20453/rnp.v75i3.1226](https://doi.org/10.20453/rnp.v75i3.1226)
- Berengüí, R., Castejón, A., & Torregrosa, S. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.004>
- Bernardino-Coronado, L., Álvarez, G., Bautista-Díaz, M., Ortega-Luyando, M., Mancilla, J., & Amaya, Hernández. (2020). Insatisfacción corporal y calidad de vida: contribución a la ocurrencia de conductas alimentarias anómalas en administrativos hospitalarios. *Acta Colombiana en Psicología*, 23(1), 28-52. <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.3>
- Bucchianeri, M., Arikian, A., Hannan, P., Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. En T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2.<sup>a</sup> ed., pp. 39–47). Guilford Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Castejón, M., & Berengüí, R. (2020). Diferencias de personalidad y en variables psicológicas relacionadas con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. *Anales de Psicología*, 36(1), 64-73. <https://doi.org/10.6018/analesps.361951>
- Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, 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), 15-23. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/233>
- Ceballos-Gurrola, O., Juvera-Portilla, J., Peche-Alejandro, P., Aguirre-López, L., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252–260. <https://doi.org/10.6018/cpd.355781>
- Chemisquy, S. (2017). Las dificultades interpersonales de los perfeccionistas: consideraciones teóricas sobre el modelo de desconexión social. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 9(2), 77-92. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v9.n2.16646>

- Condori, L., & Cota, N. (2023). Modelos estéticos e insatisfacción corporal en estudiantes del nivel secundario en la ciudad de Juliaca, 2023 [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Archivo digital. <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/1ce46a60-cae1-41cc-b1ff-5859a0d30937>
- Contreras, M., Morán, J., Frez, S., Lagos, C., Marín, M., Pinto, M., & Suzarte, E. (2015). Conductas de control de peso en mujeres adolescentes dietantes y su relación con insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez. *Revista chilena de pediatría*, 86(2), 97-102. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.04.020>
- Cooper, P. J., Taylor, M., Cooper, Z., & Fairbum, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Cortez, C. D., Romo, F., Sagnai, J., & Mena, F. (2023). Insatisfacción corporal y las habilidades sociales en los adolescentes. *Pentaciencias*, 5(4), 282-291. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i4.667>
- Cruz-Licea, V., Urbina, C., Alvear, M., Ortiz-Hernández, L., & Morán, C. (2018). Percepción del cuerpo saludable y su relación con la insatisfacción corporal en adolescentes mexicanos. *Revista salud pública y nutrición*, 17(1), 23-29. <https://doi.org/10.29105/respyn17.1-4>
- Danielsen, Y. S., Kvaem, I. L., Wold, H. Y., Wisting, L., & Belsky, J. (2024). Mirror, mirror on my screen: Focus on self-presentation on social media is associated with perfectionism and disordered eating among adolescents. Results from the “LifeOnSoMe”-study. *BMC Public Health*, 24(1), Artículo 19317. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19317-9>
- Da silva, W., Barra, J., Neves, A., Maroco, J., & Campos, J. (2020). Sociocultural pressure: a model of body dissatisfaction for young women. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(11). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00059220>
- De Cuyper, K., Claes, L., Hermans, D., Pieters, G. & Smits, D. (2015). Psychometric properties of the multidimensional perfectionism scale of Hewitt in a dutchspeaking sample: Associations with the big five personality traits. *Journal of Personality Assessment*, 97(2), 182-190. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.963591>
- Dorwart, L. (2023, Septiembre 19). Understanding the Psychology Behind Perfectionism. *Verywell health*. <https://www.verywellhealth.com/perfectionism-5323816>

- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, *33*(1), 21-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3185267>
- Estrada-Araoz, A., Ayay-Arista, G., Pujaico-Espino, J., Yupanqui-Pino, E., Yupanqui-Pino, A., Ferreyros-Yucra, J., Ruiz-Tejada, J., & Rivera-Mamani, F. (2024). Insatisfacción corporal y trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada: Un estudio correlacional. *Retos*, *61*, 626-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110168>
- Fernández-Bustos, J., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R., (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *47*(1), 25-33. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300030>
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. En G.L. Flett, & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2024). The need to focus on perfectionism in suicide assessment, treatment and prevention. *World Psychiatry*, *23*, 152-154. <https://doi.org/10.1002/wps.21157>
- Flores, I. (2021). *El ideal de belleza internalizado y las presiones sociales en imágenes corporales en jóvenes de 18 a 25 años* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15144>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Fuenzalida, M., Briceño, R., Ferrada, C., & Franco, F. (2022). Satisfacción corporal en jóvenes entre 20-24 años que estén cursando educación superior en la comuna de Santiago, Región Metropolitana, año 2022. *Revista Confluencia*, *5*(1), 58-62. <https://doi.org/10.52611/confluencia.num1.2022.756>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, *86*(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Gao, X., Zhong, J., Li, H., Pei, Y., Li, X., Zhang, S., Yue, Y., & Xiong, X. (2023). The relationship between perfectionism, self-perception of orofacial appearance, and

- mental health in college students. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1154413>
- García, J., & Santos, D. (2025). Insatisfacción con la imagen corporal y salud mental en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Arandu UTIC*, 12(1), 2100-2118. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.729>
- Glashouwer, K., Bennik, E., de Jong, P., & Spruyt, A. (2018). Implicit measures of actual versus ideal body image: Relations with self-reported body dissatisfaction and eating behaviors. *Cognitive Therapy and Research*, 42(5), 622-635. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9917-6>
- Guzmán, R.M., del Castillo, A., & García, M. (2010). Factores psicosociales asociados al paciente con obesidad. En J. A. Morales (Ed.), *Obesidad. Un enfoque multidisciplinario* (pp. 201-218). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Goldner, E. M., Cockell, S. J., & Srikameswaran, S. (2002). Perfectionism and eating disorders. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 319-340). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-013>
- Goldsmith, K. M., & Byers, E. S. (2016). *Perceived impact of body feedback from romantic partners on young adults' body image and sexual well-being*. *Body Image*, 17, 161-170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.008>
- Harper, K. L., Eddington, K. M., & Silvia, P. J. (2020). Perfectionism and causal attributions: An experience sampling approach. *Journal of Research in Personality*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103978>
- Helguera, G., & Oros, L. (2018). Perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios argentinos. *Pensando psicología*, 14(21). <https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2266>
- Heredia Gutiérrez, W. G., & Peralta Peralta, D. J. (2021). *Ansiedad por la imagen corporal en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, período 2020-2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36792>
- Hernández, J., Macías, A., & Kramer, G. (2024). Influencia de los Modelos Estéticos en la Insatisfacción Corporal de Mujeres Universitarias. *Ciencia Latina*, 8(1), 9165-9178 [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10238](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10238)

- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P., Flett, G., Sherry, S., Habke, M., Parkin, M., Lam, R., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303–1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Hewitt, P., Smith, M., Flett, G., Ko, A., Kerns, C., Birch, S., & Peracha, H. (2022). Other-Oriented Perfectionism in Children and Adolescents: Development and Validation of the Other-Oriented Perfectionism Subscale-Junior Form (OOPjr). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(3), 327-345. <https://doi.org/10.1177/07342829211062009>
- Hill, A., Hall, H., & Appleton, P. (2011). The relationship between multidimensional perfectionism and contingencies of self-worth. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 238-242. DOI:[10.1016/j.paid.2010.09.036](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.036)
- Inzunza Rosales, I. E., Díaz Tapia, C., Valenzuela Manríquez, E., Gutiérrez Vergara, Y., Baier Riquelme, R., Molina-Márquez, E., & Hernández-Mosquera, C. (2023). Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. *MHSalud*, 20(1), 1–10. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237072359008/237072359008.pdf>
- Izquierdo-Cárdenas, S., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M. & Reyes-Bossio, M. A. (2021). Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 112-126. <https://doi.org/10.6018/cpd.432521>
- Karazsia, B., Murnen, S., & Tylka, T. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(3), 293-320. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>
- Latorre, P., López, R., Izquierdo, T., & García, F. (2018). La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado Ponderal. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 2(47), 83-94. DOI:[10.21865/RIDEP47.2.06](https://doi.org/10.21865/RIDEP47.2.06)

- Levine, S., Werner, K., Capaldi, J., & Milyavskaya, M. (2017). Let's play the blame game: the distinct effects of personal standards and self-critical perfectionism on attributions of success and failures during goal pursuit. *Journal of Research in Personality, 71*, 57-66. [DOI:10.1016/j.jrp.2017.08.005](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.08.005)
- Liang Z., Lingting S., Ying C., Xiaoyan L., Yan Z., Ronghua Y., Dan B. & Yanqiang T. (2021). Focus on the Beauty of Body: The Mediation Role of Body Appreciation Between Perfectionism and Body-Related Shame and Body-Related Guilt. *Front Psychol, 12*. doi: 10.3389/fpsyg.2021.638641
- LoCicero, K., & Ashby, J. (2000). Multidimensional Perfectionism and Self-Reported Self-Efficacy in College Students. *Multidimensional Perfectionism and Self-Reported Self-Efficacy in College Students, 15*(2), 47-56. [https://doi.org/10.1300/J035v15n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J035v15n02_06)
- MacNeill, L., Best, L., & Davis, L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: Discrepancies between men and women. *Journal of eating disorders, 5*(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0177-8>
- Mancilla, A., Vásquez, R., Mancilla, J., Amaya, A., & Álvarez, G. (2012). Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: Una revisión sistemática. *Revista mexicana de trastornos alimenticios, 3*(1), 62-79. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2012.1.212>
- McComb, S., & Mills, J. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image, 38*, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Graham, H., Arnold, R., Madigan, D., Slavich, G., & Moore, L. (2022). Cumulative lifetime stressor exposure and health in elite athletes: the moderating role of perfectionism. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*(3), 553–571. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2153203>
- Medina-Gómez, M., Martínez Martín, M., Escolar-Llamazares, M., & González-Alonso, Y. (2019). Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. *Acta Colombiana de Psicología, 22*(1), 13-30. doi: doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.2>
- Min-Ying, T. (2024). Using the Chinese Version of Frost Multidimensional Perfectionism Scale to Identify the Psychometrics Properties and Typology of Perfectionism

- Among Gifted Junior High School Students. *Sage Journals*. 1-18.  
<https://doi.org/10.1177/215824402412872>
- Moffitt, R., Dwyer, B., Scarce, P., & Linardon, J. (2024). Effortless perfectionism and its relationship with body dissatisfaction, and pathological eating and exercise: the mediating role of self-kindness and self-criticism. *Clinical Psychologist*, 28(3), 221–232. <https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2371324>
- Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., Sáez, K., & Mosso, C. (2024). Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes. *Andes Pediátrica*, 95(1), 69-76  
<https://doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4779>
- Morpeth-Provost, J. E., Boyer, B. P., Pitasky, S. N., & Brownson, C. (2022). Perfectionism typologies among undergraduate and graduate students: Prevalence and associations with psychosocial adjustment and academic performance. *Journal of American College Health*, 72(8), 2343–2347. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2128686>
- Moya-Salazar, J., Goicochea-Palomino, E., Moya-Salazar, M. J., Rojas-Zumaran., V., & Contreras-Pulache, H. (2023). How many university students perceive themselves to be overweight/obese and how many have eating disorders during remote education due to COVID-19? A cross-sectional study. *F1000Research*.  
<https://doi.org/10.12688/f1000research.134524.1>
- Nelsen, S. K., Kayaalp, A., & Page, K. J. (2021). Perfectionism, substance use, and mental health in college students: A longitudinal analysis. *Journal of American College Health*, 71(1), 257–265. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891076>
- Nieto-Ortiz, D., & Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. *Revista de investigación: mujer, salud, sociedad*, 5(2).  
<https://doi.org/10.1344/musas2020.vol5.num2.5>
- Oda-Montecinos, C., Saldaña, C., Beyle, C., Andrés, A., Moya-Vergara, R., & Véliz García, O. (2018). Insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios anómalos en una muestra comunitaria de adultos chilenos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(1), 57-70. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.479>
- Ohtani, Y. & Sakurai, S. (1995). Relationship of perfectionism to depression and hopelessness in college students. *The Japanese Journal of Psychology*, 66(1), 41- 47.  
<https://doi.org/10.4992/jjpsy.66.41>

- Oliva-Peña, Y., Ordóñez-Luna, M., Santana-Carvajal, A., Marín-Cárdenas, A., Andueza, G., & Gómez, I. (2016). Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad suburbana de Yucatán. *Revista biomédica*, 27(2). <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v27i2.24>
- Ortega, M., Zurita, F., Cepero, M., Torres, B., & Ortega, M. (2013). La percepción e insatisfacción corporal en el alumnado de Educación Secundaria de la ciudad de Jaén. *Revista de investigación en educación*, 11(2), 123-139. [https://www.semanticscholar.org/paper/La-percepci%C3%B3n-e-insatisfacci%C3%B3n-corporal-en-el-de-de-Becerra-Ortega/a33ca05c7a187a4944e44ca4a440285ff672c6\\_a6](https://www.semanticscholar.org/paper/La-percepci%C3%B3n-e-insatisfacci%C3%B3n-corporal-en-el-de-de-Becerra-Ortega/a33ca05c7a187a4944e44ca4a440285ff672c6_a6)
- Pérez-Bustinzar, A., Valdez-Aguilar, M., Rojo, L., Radilla, C., & Barriguete, J. (2023). Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 1-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9093720>
- Pineda-García, G., Martínez, C., Gómez-Peresmitré, G., & Platas, S. (2020). Imagen y peso corporal en universitarios: Estudio comparativo México-España. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(3), 298-307. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2020.3.582>
- Quinte, S., Alania, R. & Flores, V. (2020). La imagen de la juventud en la publicidad televisiva del Perú. *Socialium*, 4(1), 126-142. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.1.514>
- Quispe, M. (2020). *Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adolescentes de un grupo parroquial en cuatro balnearios de Lima Sur* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1655>
- Ricart Rull, A. (2022). *Insatisfacción corporal y belleza en la mujer mayor. Un programa de intervención psicosocial para aumentar el bienestar y la autoestima de las mujeres* [Tesis de máster, Universitat de Barcelona]. <https://hdl.handle.net/2445/191727>
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). *Women and weight: A normative discontent*. En T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 32, pp. 267–307). University of Nebraska Press.
- Rodríguez-Ruiz, S., Díaz, S., Ortega-Roldán, B., Mata, J.L., Delgado, R., & Fernández-Santaella, M.C. (2013). La insatisfacción corporal y la presión de la familia y del

- grupo de iguales como factores de riesgo para el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 9, 21 -23.
- Rodríguez, M.A., Moreno, L., Ortega, E. & Sepúlveda, A.R. (2009). Adaptación de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo a estudiantes universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*, 15(1), 13-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3022383>
- Rodriguez, B., Oudhof van Barneveld, H., Gonzalez-Arratia, M., & Unikel-Santoncini, C. (2010). Desarrollo y validación de una escala para medir imagen corporal en mujeres. *Salud mental*, 33(4), 325-332. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252010000400004](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000400004)
- Ruiz, A., González, N., González, S., Torres, M., & Vázquez, R. (2021). Más allá de la apariencia: imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. *Revista de psicología de la Universidad Autónoma de México*. 10(19), 107-123. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16054>
- Samfira, E., & Maricutoiu, L. (2021). Not all Perfectionists Are as They Are Assessed: An Investigation of the Psychometric Properties of the Perfectionism Inventory in the Teaching Profession. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624938>
- Sánchez-Miguel, P., Pullido, J., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & Miguel, F. (2018). The importance of body satisfaction to physical self-concept and body mass index in Spanish adolescents. *International Journal of Psychology*, 54(4), 521-529. <https://doi.org/10.1002/ijop.12488>
- Santarossa, S., & Woodruff, S. (2020). Using Focus Groups to Understand the Dynamics of Mothers and Daughters on Social Networking Sites. *Journal of Child and Family Studies*. 29, 2850-2867. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01700-w>
- Selensky, J. C., & Carels, R. A. (2021). Weight stigma and media: An examination of the effect of advertising campaigns on weight bias, internalized weight bias, self-esteem, body image, and affect. *Body Image*, 36, 95–106. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.008>

- Simon, P., Salanga, M. g., & Benson, J. (2025). The distinct link of perfectionism with positive and negative mental health outcomes. *Frontiers in Psychiatry*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1492466>
- Slaney, R., Rice, K., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *34*(3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Soares, M.J., Gomes, A.A., Macedo, A.F., Santos, V., & Azevedo, M.H.P. (2003). Escala Multidimensional de Perfeccionismo: Adaptação à população portuguesa. *Revista portuguesa de Psicossomática*, *5*(1), 46-55. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28750106>
- St-Cyr, J., Gavrilu, A., Tanguay-Sela, M. & Vallerand, R. (2024). Perfectionism, disordered eating and well-being in aesthetic sports: mediating role of passion. *Psychology of Sport and Exercise*, *73*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102648>
- Stevenson, J. & Akram, U. (2022). Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of affective Disorders Reports*, *10*. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100438>
- Stoeber, J. & Hotham, S. (2013). Perfectionism and social desirability: Students report increased perfectionism to create a positive impression. *Personality and Individual Differences*, *55*(5), 626-629. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.023>
- Stoeber, J., Madigan, D., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect?. *Elsevier*, *161*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R. & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences*, *35*(2), 87-94. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000130>
- Stober, J., Smith, M., Saklofske, D., & Sherry, S. (2021). Perfectionism and interpersonal problems revisited. *Personality and individual differences*, *169*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110106>
- Tataje, A. (2013). *Sintomatología depresiva y dimensiones de perfeccionismo en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Archivo digital. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5080>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty:*

- Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thronborrow, T., Evans, E., Tovee, M., & Boothroyd, L. (2022). Factores socioculturales de la imagen corporal y el riesgo de trastornos alimentarios en mujeres rurales de Nicaragua. *Revista de trastornos alimentarios*, 10(133). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00656-0>
- Uyar, A., Vankerckhoven, L., Claes, L., Maes, Ch., & Luyckx, K. (2024). Positive Body Image in Adolescence: Longitudinal Associations With Identity and Eating Disorder Symptoms. *J Youth Adolesc.* [10.1007/s10964-024-02121-4](https://doi.org/10.1007/s10964-024-02121-4)
- Valenciano, M., & Solano, N. (2012). La insatisfacción corporal en mujeres adultas: un estudio piloto. *Revista TOG*, 9(16), 1-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4220857>.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J., & López-Miñarro, P. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Vargas-Almendra, R., Bautista-Díaz, M., & Romero, A. (2021). Conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en adolescentes de secundaria: el papel del sexo y ubicación de la escuela. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 9(18), 11-19. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6571>
- Vargas, J., & Gaibor, M. (2024). Insatisfacción corporal y dependencia emocional en estudiantes universitarios. *Pentaciencias*, 6(7), 128-137. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i7.1312>
- Vázquez, R., Galán, J., López, X., Alvarez, G., Mancilla, M., Caballero, A., & Unikel, C.(2011). Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en mujeres mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 2(1), 42-52. [https://www.researchgate.net/publication/262722006\\_Validez\\_del\\_Body\\_Shape\\_Questionnaire\\_BSQ\\_en\\_Mujeres\\_Mexicanas](https://www.researchgate.net/publication/262722006_Validez_del_Body_Shape_Questionnaire_BSQ_en_Mujeres_Mexicanas)
- Venegas-Ayala, K., & Gonzáles-Ramírez, M. (2020). Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres

- mexicanas. *Acta colombiana de psicología*, 23(1), 7-17. doi: <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.2>
- Vuyk, A. (2015). Perfeccionismo, autorepresentación perfeccionista, y síntomas depresivos en adolescentes paraguayos según género y grado. *Revista Interamericana de Psicología*, 49(2), 153-163. [https://www.researchgate.net/publication/337144037\\_Perfeccionismo\\_autopresentacion\\_perfeccionista\\_y\\_sintomas\\_depresivos\\_en\\_adolescentes\\_paraguayos\\_segun\\_genero\\_y\\_grado](https://www.researchgate.net/publication/337144037_Perfeccionismo_autopresentacion_perfeccionista_y_sintomas_depresivos_en_adolescentes_paraguayos_segun_genero_y_grado)
- Weinberger, N., Kersting, A., Riedel-Heller, S. & Luck-Sikorski, C. (2016) Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Facts*, 9(6), 424-441. <https://doi.org/10.1159/000454837>.
- Woodfin, V., Binder, P. E., & Molde, H. (2020). The Psychometric Properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale – Brief, *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01860>
- Ynouye, A. (2022). *Dimensiones del perfeccionismo y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Archivo digital. <https://repositorio.pucp.edu.pe/items/1c1df131-f63e-4ce6-a9a4-d03b9db490b2>
- Zaccagni, L., Masotti, S., Donati, R., Mazzoni, G., & Gualdi-Russo, M. (2014). Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(42). <https://doi.org/10.1186/1479-5876-12-42>

**Apéndice A.**  
**Ficha de datos**

1. Edad
  - a. \_\_\_\_\_
2. Peso actual (en kg)
  - a. \_\_\_\_\_
3. Altura actual (en cm)
  - a. \_\_\_\_\_
4. ¿En qué facultad te encuentras?
  - a. \_\_\_\_\_
5. ¿Cómo consideras tu salud en general?
  - a. Muy mala
  - b. Mala
  - c. Regular
  - d. Buena
  - e. Excelente
6. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicios para bajar de peso?
  - a. Nunca
  - b. Raramente
  - c. Ocasionalmente
  - d. Con frecuencia
  - e. Con mucha frecuencia
7. ¿Con qué frecuencia realizas dietas para bajar de peso?
  - a. Nunca
  - b. Raramente
  - c. Ocasionalmente
  - d. Con frecuencia
  - e. Con mucha frecuencia
8. ¿Alguna vez te han diagnosticado un Trastorno Alimentario?
  - a. No
  - b. Sí Especifica cuál

**Apéndice B.**  
**Tablas de confiabilidad**

*Alfa de Cronbach de Perfeccionismo*

	Nº de ítem	Correlación Ítem-Total	Alfa de Cronbach por si el ítem se elimina
Perfeccionismo autorientado (PAO) .92	1	.40	.92
	6	.74	.91
	7	.48	.91
	8	.58	.91
	11	.56	.91
	12	.40	.92
	14	.69	.91
	15	.76	.91
	17	.57	.91
	18	.42	.92
	20	.75	.91
	23	.46	.92
	26	.57	.91
	28	.57	.91
	29	.27	.92
	31	.48	.91
	32	.57	.91
	34	.69	.91
35	.45	.92	
40	.71	.91	
42	.66	.91	
Perfeccionismo orientado a los demás (POD) .69	2	.36	.66
	3	.40	.66
	4	.29	.68
	10	.42	.66
	16	.39	.66
	19	.29	.68
	24	.30	.67
	36	.23	.69
	37	.26	.69
	43	.43	.65
45	.39	.66	
Perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) .83	5	.44	.83
	9	.52	.82
	13	.46	.82
	21	.75	.80
	22	-.06	.86
	25	.75	.82
27	-.06	.83	

---

33	.68	.80
38	.18	.84
39	.62	.81
41	.62	.81
44	.45	.82

---



## Alfa de Cronbach de Insatisfacción corporal

	Nº de ítem	Correlación Ítem-Total	Alfa de Cronbach por si el ítem se elimina
	1	.61	.97
	2	.80	.97
	3	.66	.97
	4	.79	.97
	5	.77	.97
	6	.71	.97
	7	.66	.97
	8	.58	.97
	9	.73	.97
	10	.68	.97
	11	.58	.97
	12	.66	.97
	13	.70	.97
	14	.81	.97
	15	.63	.97
	16	.64	.97
Insatisfacción corporal	17	.81	.97
.97	18	.56	.97
	19	.79	.97
	20	.76	.97
	21	.69	.97
	22	.63	.97
	23	.68	.97
	24	.74	.97
	25	.55	.97
	26	.37	.97
	27	.69	.97
	28	.64	.97
	29	.78	.97
	30	.67	.97
	31	.54	.97
	32	.30	.97
	33	.73	.97
	34	.77	.97

**Apéndice C.**  
**Consentimiento informado**

Estimada participante:

A través de este documento, deseamos solicitar tu participación en el presente estudio llevado a cabo por Laura María Aguinaga Castillo con la asesoría de la Dra. Patricia Martínez del Departamento de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

El propósito de este estudio es conocer la relación entre las conductas perfeccionistas y la insatisfacción en jóvenes universitarias de Lima Metropolitana. En el estudio se te pedirá completar algunos datos generales y dos breves cuestionarios que tomarán aproximadamente 15 minutos de tu tiempo.

Resulta importante informarte que tu participación en este estudio es enteramente voluntaria y anónima, por lo que puedes optar por finalizarla en cualquier momento si así lo consideras necesario. La información obtenida no será utilizada para ningún propósito fuera de la investigación, y solo serán accesibles para las personas a cargo de la misma. Cabe mencionar que no existen respuestas correctas o incorrectas, ya que se busca recoger tu opinión sobre el tema.

Cualquier duda o pregunta sobre la investigación o tu participación en esta puedes contactarte con la investigadora al correo [laura.aguinaga@pucp.edu.pe](mailto:laura.aguinaga@pucp.edu.pe).

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, y he sido informada sobre el propósito de la misma y sobre la confidencialidad de la información recabada.

Sí

No

**Apéndice D.**  
**Tablas de descriptivos**

*Estadísticos Descriptivos Insatisfacción corporal y Perfeccionismo*

	M	DE	Min.	Máx.	Asimetría	Curtosis	K-S
Insatisfacción Corporal	94.62	33.71	35,00	181	.37	-.54	.09
Perfeccionismo							
Perfeccionismo Auto Orientado	93.14	20.12	11.2	131	-.26	-.56	.07
Perfeccionismo Orientado a los Demás	47.76	7.79	33,00	68	.15	-.30	.07
Perfeccionismo Socialmente Prescrito	41.25	11.45	16,00	68	.15	-.31	.06

*Estadísticos Descriptivos IMC total, Salud, Ejercicio y Dieta*

	M	DE	Min.	Máx.	Asimetría	Curtosis	K-S
Imc total	23.22	3.04	17.67	30.48	.58	-.23	.09
Salud	3.49	.66	2	5	-.12	-.17	.29***
Ejercicio	2.56	1.07	1	5	.14	-.52	.22***
Dieta	2.08	1.06	1,00	4	.51	-1.02	.24***

Nota: \*\*\*  $p < .001$

**Apéndice E.**  
**Tablas de frecuencia**

*Frecuencia de Percepción de salud*

	Frecuencia	Porcentaje
Percepción de salud		
Muy mala	0	0
Mala	4	5,1
Regular	35	44,3
Buena	37	46,8
Excelente	3	3,8

*Frecuencia de Ejercicio*

	Frecuencia	Porcentaje
Ejercicio		
Nunca	16	20.3
Raramente	19	24.1
Ocasionalmente	31	39.2
Con frecuencia	10	12.7
Con mucha frecuencia	3	3.8

*Frecuencia de Dieta*

	Frecuencia	Porcentaje
Dieta		
Nunca	31	39.2
Raramente	21	26.6
Ocasionalmente	17	21.5
Con frecuencia	10	12.7
Con mucha frecuencia	0	0

*Frecuencia de Rangos de IMC*

	Frecuencia	Porcentaje
Rangos de IMC		
Bajo peso	2	2.5
Peso normal o adecuado	58	73.4
Sobrepeso	19	24.1