

Relación entre autocompasión y apreciación corporal en estudiantes universitarios colombianos

Relationship between self-compassion and body appreciation in Colombian university students

David Madrid y Martha Juliana Villegas Moreno

Universidad Católica de Pereira, Pereira, Colombia

Resumen

La autocompasión y la apreciación corporal están positivamente relacionadas, ya que niveles más altos de autocompasión fomentan una valoración más positiva del propio cuerpo. Este estudio investigó dicha relación en una muestra de 311 estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Pereira, en Colombia. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes mostraron niveles elevados tanto de apreciación corporal como de autocompasión, lo cual indica una tendencia general a mantener una percepción positiva de su propio cuerpo junto con una actitud compasiva hacia sí mismos. Estos hallazgos corroboran que aquellos con un alto nivel de autocompasión tienden a experimentar una apreciación más positiva de sus cuerpos. Esta conexión se basa en la noción de que la autocompasión implica una actitud de compasión y amabilidad hacia uno mismo, lo que reduce la autocrítica y el autojuicio. Esta actitud de aceptación y cuidado se proyecta de manera natural hacia la percepción y el cuidado del propio cuerpo, promoviendo una imagen corporal más saludable y equilibrada.

Palabras clave: Apreciación corporal, autocompasión, jóvenes, bienestar psicológico, salud mental.

Abstract

Self-compassion and body appreciation are positively related, as higher levels of self-compassion foster a more positive appraisal of one's own body. This study investigated this relationship in a sample of 311 university students from the Catholic University of Pereira, in Colombia. The results revealed that the majority of participants showed high levels of both body appreciation and self-compassion, indicating a general tendency to maintain a positive perception of their own body along with a compassionate attitude towards themselves. These findings corroborate that those with a high level of self-compassion tend to experience a more positive appreciation of their bodies. This connection

David Madrid. Universidad Católica de Pereira, Colombia. Martha Juliana Villegas Moreno. Universidad Católica de Pereira, Colombia.

La correspondencia de este artículo se dirige a David Madrid, Programa de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación, Universidad Católica de Pereira, Colombia. Correo electrónico: david.madrid@ucp.edu.co



is based on the notion that self-compassion involves an attitude of compassion and kindness toward oneself, which reduces self-criticism and self-judgment. This attitude of acceptance and care is naturally projected towards the perception and care of one's own body, promoting a healthier and more balanced body image.

Keywords: Body appreciation, self-compassion, young people, psychological well-being, mental health.

En diversos estudios se ha encontrado que la autocompasión juega un papel fundamental como mediadora en la apreciación corporal. Esta relación se ha explorado en diferentes contextos y poblaciones, y los hallazgos han demostrado consistentemente que la autocompasión puede influir de manera positiva en la forma en que las personas perciben y valoran sus cuerpos, en el nivel de autoestima y generar un impacto positivo sobre la conducta alimentaria de las personas (Alvear-Fernández et al., 2021; Araya-Véliz & Durán, 2023; Horcajo et al., 2019; Maldonado & Nazar, 2021; Kelly & Stephen, 2016; De Wet et al., 2020).

En este sentido, se hace relevante exponer la problemática alrededor de los trastornos de conducta alimentaria (TCA) en diferentes lugares del mundo. En esta vía, se encontró que el 2.2% de los estudiantes universitarios en Europa, el 3.5% en Asia y el 4.6% en América pueden presentar un trastorno de la conducta alimentaria (Arija-Val et al., 2022). En España, el 47.81% de 366 estudiantes encuestados son vulnerables a desarrollar un trastorno de conducta alimentaria (Álvaro et al., 2022). En un estudio con una muestra de 561, estudiantes se encontró que el 27.3% podría sufrir trastorno de atracón, y que el 60.7% presenta insatisfacción con su cuerpo (Escolar-Llamazares et al., 2017).

En Perú, el 29.3% de 450 estudiantes encuestados se encontró en riesgo de presentar algún trastorno de conducta alimentaria, y 19% ya padecía de uno (Torres-Cruz & Torres-Cruz, 2021); en otra muestra, de 250 estudiantes, se encontró que el 16% también se encontraba en riesgo (Domínguez & Yañez, 2021); mientras que en Chile, este riesgo se elevó a 42.5% de 601 estudiantes encuestados (Escandón-Nagel et al., 2021). En México, el 27% de 448 estudiantes, están en riesgo de presentar algún trastorno de conducta alimentaria, y el 64% presentó insatisfacción con su cuerpo (Amaya-Hernández et al., 2017); por su parte, en otro estudio con una muestra de 774 estudiantes, el 85.5% manifestó no estar conforme con su cuerpo (Molina et al., 2015). En Colombia el 48.9% de 45 estudiantes presentó algún tipo de trastorno de conducta alimentaria (Cristancho, 2021), y en una muestra de 671 estudiantes encuestados se encontró que el 30.1% tiene la posibilidad de presentar también un problema de este tipo (Fajardo et al., 2017). Es importante resaltar que, en todos los estudios consultados, la prevalencia de los aspectos investigados fue mucho mayor en mujeres.

Se ha revelado que la insatisfacción con la imagen corporal puede desencadenar diversos trastornos psicológicos, en particular los de la conducta alimentaria. Como se había planteado con anterioridad, estos se presentan en alto grado de prevalencia en estudiantes, mayormente en mujeres (Maldonado & Nazar, 2021). Frente a este tipo de problemática, la literatura plantea que la autocompasión actúa como factor de protección, junto con la apreciación corporal, pues estas disminuyen las comparaciones sociales basadas en la alimentación y el ejercicio, promueven el respeto y aceptación incondicional del cuerpo, más allá de su forma y a través de ellas, se enfatiza en que no existe un estándar universal de belleza y reconoce que hay lugar para la diversidad cuando se trata de la apariencia personal (Homan & Tylka, 2015; Siegel et al., 2020).

RELACIÓN ENTRE AUTOCOMPASIÓN Y APRECIACIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES

Según Diaz (2021), no hay tanta evidencia acerca de que la autocompasión actúe como factor moderador en la apreciación corporal, y aunque esto contrasta notablemente con los hallazgos de otros estudios, la apreciación corporal se relaciona con el bienestar de las personas, especialmente debido a su capacidad para contrarrestar pensamientos adversos frente al cuerpo. Por ello, la autocompasión puede desempeñar un papel crucial en la promoción de una imagen corporal satisfactoria y en la prevención de la aparición de trastornos relacionados con la alimentación (Araya-Véliz & Durán, 2023; Kelly & Stephen, 2016; Diaz, 2021).

La autocompasión y la apreciación corporal son dos conceptos que han ganado cada vez más atención en el campo de la psicología y la salud mental en los últimos años. Existe una creciente evidencia que respalda la importancia de la autocompasión y la apreciación corporal para el bienestar psicológico y la salud en general, dado que la primera se ha asociado con una mayor resiliencia emocional, una reducción de la depresión y la ansiedad, una mejor satisfacción con la vida y una mayor capacidad para hacer frente al estrés. En paralelo, la apreciación corporal se ha vinculado con una imagen corporal más positiva, una mayor autoestima, una menor predisposición a desarrollar trastornos alimentarios y una mayor adherencia a comportamientos saludables (Araya-Véliz & Durán, 2023; Horeajo et al., 2019; Maldonado & Nazar, 2021; Kelly & Stephen, 2016; Homan & Tylka, 2015).

A pesar de la creciente evidencia de los beneficios de la autocompasión y la apreciación corporal, estos dos factores han sido abordados principalmente desde una perspectiva que se centra en los desafíos o problemas que podrían surgir en las personas si no se cultivan. Sin embargo, es importante abordarlos desde una óptica más amplia que incluya el papel fundamental de la psicología positiva en el fortalecimiento de factores de prevención y protección en la salud mental, la cual se enfoca en el cultivo de las fortalezas individuales, la promoción de emociones positivas y el bienestar psicológico en general, proporcionando así una base sólida para la salud mental.

Al centrarse en el desarrollo de la resiliencia, la autocompasión y la satisfacción con la vida, ofrecen herramientas efectivas para abordar desafíos emocionales como el estrés y la ansiedad; en oposición, la insatisfacción con la imagen corporal funge como raíz de múltiples problemas de salud mental (Araya-Véliz, 2016). Por ello, el objetivo del presente estudio fue identificar qué tipo de relación existe entre la autocompasión y la apreciación corporal, el grado de apreciación corporal y el nivel de autocompasión de estudiantes universitarios.

La imagen corporal se refiere a una representación mental amplia de la figura, forma y tamaño del cuerpo, que influye en cómo una persona se imagina, siente y se comporta en relación con su propio cuerpo (Slade, 1994). Esta representación incluye aspectos perceptivos y subjetivos, como la satisfacción o insatisfacción con el cuerpo, las preocupaciones relacionadas, las evaluaciones cognitivas, la ansiedad y los comportamientos asociados (Salaberria et al., 2007). Estos aspectos de la imagen corporal pueden ser influenciados por factores históricos, culturales, individuales y biológicos, los cuales pueden variar con el tiempo (Rosen, 1995).

Una de las primeras definiciones del concepto de imagen corporal es la de Schilder (1983), quien la describe como la representación del propio cuerpo que se forma en la mente, cómo a cada persona le parece su cuerpo. Sin embargo, a lo largo del tiempo, se ha ido delineando un marco conceptual que

identifica cuatro componentes fundamentales de la imagen corporal. En primer lugar, está el componente perceptual, referido a la precisión, con la cual una persona percibe el tamaño corporal, ya sea en su totalidad o en segmentos específicos. Además, se encuentra el componente cognitivo, que abarca los pensamientos y creencias de una persona acerca de su propio cuerpo. Otro componente es el afectivo, que engloba las actitudes, sentimientos y emociones que se despiertan en relación con el cuerpo (Thompson, 1990). Por último, se encuentra el componente conductual, que según Raich (2004) se refiere a las acciones y comportamientos que una persona lleva a cabo en relación con su cuerpo, como los hábitos alimentarios, la actividad física y el autocuidado.

Los cuatro componentes ejercen una influencia significativa tanto en la forma en que una persona experimenta y se siente acerca de su propio cuerpo, como en la forma de interactuar con su entorno, incluyendo aspectos físicos, emocionales y sociales (Cash & Smolak, 2011; Rosen, 1995). En esta intersección, se establece una relación directa con la autoestima, la confianza en uno mismo y el bienestar emocional de cada individuo (De la Serna, 2004; Geraerts et al., 2008).

La construcción de la imagen corporal en el contexto cultural ha sido influenciada por una variedad de ideales de belleza inalcanzables, promovidos principalmente por los medios de comunicación y la industria de la moda. La insatisfacción corporal se desarrolla a través de diversos canales, incluyendo los medios de comunicación, el círculo social y la familia, y está fundamentada en la internalización de los estándares de belleza y las comparaciones sociales. Esta presión por alcanzar una apariencia física idealizada, que frecuentemente resulta ser inalcanzable y poco realista, puede acarrear efectos devastadores en la salud mental, alimentando la insatisfacción corporal, los trastornos alimentarios y la baja autoestima (Thompson et al., 1999).

Sin embargo, como respuesta a este paradigma perjudicial, ha surgido el movimiento del *body positive*. Este enfoque promueve la aceptación y el amor propio, desafiando los estándares convencionales de belleza y fomentando una percepción más inclusiva y compasiva del cuerpo. Al celebrar la diversidad y promover la autoaceptación, el *body positive* ofrece una alternativa poderosa y liberadora para aquellos que buscan redefinir su relación con su cuerpo y cultivar una mayor salud mental y bienestar emocional (Harris, 2022). Este movimiento social implica aceptación del cuerpo, independientemente de su forma, tamaño o apariencia; su objetivo es abordar los estándares de belleza poco realistas y construir la autoconfianza (Cwynar-Horta, 2016). El *body positive* no solo se defiende la aceptación y normalización de cualquier tipo de cuerpo, sino que supone una crítica a industrias como la moda, el deporte, la farmacología y los medios por intentar crear una imagen falsa del cuerpo (Sánchez, 2020; Pasca, 2021).

El *body positive* se puede apoyar de la noción de la apreciación corporal, la cual, según Ávalos et al. (2005) se constituye por son los aspectos que reflejan la aprobación y el respeto incondicional del cuerpo, y no solo la ausencia de una insatisfacción corporal (Tiggemann & McCourt, 2013). Esto implica un compromiso profundo con la aprobación y respeto incondicional hacia el cuerpo, reconociendo y celebrando su singularidad. Esta intersección fortalece la idea de que la positividad corporal va más allá de la simple tolerancia y busca establecer una relación genuina y positiva con el cuerpo, en donde ambos enfoques convergen hacia la promoción de una relación saludable y respetuosa con el propio cuerpo, contribuyendo así a la construcción de la autoconfianza y el bienestar emocional.

RELACIÓN ENTRE AUTOCOMPASIÓN Y APRECIACIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES

Reforzando la importancia de la relación entre el movimiento *body positive* y la apreciación corporal, Estévez (2012) destaca que la autoestima está intrínsecamente vinculada al agrado que una persona siente hacia su propia imagen corporal. Si está insatisfecha respecto a esta, la autoestima se verá disminuida, abriendo la puerta incluso al trastorno dismórfico o a la depresión grave. Esto impulsa a la persona a luchar por dar una buena imagen hacia la sociedad, permitiéndole recibir buenas críticas, aceptación social, y alcanzar el canon de belleza deseado.

En este sentido, la autocompasión emerge como una herramienta fundamental en este proceso, como un factor esencial para cultivar una relación positiva con el cuerpo y contrarrestando posibles impactos negativos. De acuerdo con Neff (2003; 2009), la autocompasión es tratarse a sí mismo con calidez y amabilidad, ser comprensivo y concebirse como un ser imperfecto, que comete errores y siente dolor en ciertos momentos. La autocompasión proporciona un entendimiento sin juicios, ni críticas y está formada por tres componentes: la bondad con uno mismo frente al juicio, el sentimiento de pertenencia frente al aislamiento y el *mindfulness* o atención plena frente a una identificación excesiva. Por lo tanto, la autocompasión consiste en estar abierto al propio sufrimiento, en que se tomen estos actos, emociones y pensamientos que generan molestar, y en generar el deseo de aliviarlos y curarlos con bondad (Cleare et al., 2019).

Según Neff (2011), la amabilidad propia se refiere a la habilidad de tratarse a uno mismo con calidez, gentileza y comprensión, particularmente en momentos de dificultad o sufrimiento. Por otro lado, define el autojuicio como la propensión a evaluarse y criticarse de manera negativa o severa, especialmente cuando se enfrenta a dificultades o fracasos. Neff (2011) señala que esta tendencia puede constituir una barrera para la autocompasión, ya que tiende a incrementar el sufrimiento emocional y a obstaculizar la capacidad de cuidarse con amabilidad y compasión.

Otro componente esencial de la autocompasión es la noción de humanidad compartida, la cual, según Neff (2011), implica comprender y reconocer que el sufrimiento y los desafíos son experiencias universales compartidas por todos los seres humanos. Este reconocimiento no solo puede ser una fuente de consuelo y conexión con los demás, sino que también puede fomentar sentimientos de compasión hacia sí mismo y hacia los demás. Por otro lado, el aislamiento se refiere a la sensación de separación o desconexión emocional que una persona experimenta tanto en su interior como en sus relaciones con los demás. El autor sostiene que el aislamiento puede surgir cuando una persona se siente sola en su sufrimiento y cree que es la única que está pasando por determinadas dificultades.

En este marco, la atención plena se refiere a la capacidad de estar consciente y presente en el momento actual, sin juzgar ni reaccionar ante las experiencias internas o externas. Implica observar los pensamientos, emociones y sensaciones corporales con una actitud de aceptación y apertura, en lugar de intentar evitarlos o suprimirlos.

Por otro lado, la sobre identificación se refiere a la tendencia a identificarse tanto con el sufrimiento que una persona experimenta que puede resultar en una pérdida de perspectiva y en una exacerbación del malestar emocional. Ocurre cuando una persona se fusiona demasiado con sus problemas, pensamientos o emociones negativas, llegando incluso a creer que son la única realidad válida. Esto puede llevar a una mayor angustia emocional y dificultar la capacidad de la persona para afrontar constructivamente sus dificultades.

La compasión está arraigada en la capacidad biológica del cuidado por otros; abarca la simpatía, la tolerancia, la empatía y un sentimiento de bondad, cuidado y comprensión por las personas que sienten dolor, junto con el deseo emergente de aminorar su sufrimiento e implicando un reconocimiento de compartir la condición humana, frágil e imperfecta.

Las personas autocompasivas son genuinamente conscientes de su propio bienestar y a su vez comprenden las causas del malestar. Se tratan a sí mismas con calidez, y su aspecto central es tratarse a uno mismo amablemente cuando las cosas van mal, lo que puede manifestarse en acciones públicas, como tomar tiempo libre para darse un descanso emocional o tener pensamientos de bondad y perdón (Gilbert et al., 2004; Gilbert, 2005; Gilbert & Procter, 2006; Germer & Siegel, 2012). En este contexto, la psicología positiva y la promoción y prevención en salud mental adquieren relevancia, al fomentar estrategias y recursos que fortalezcan la autocompasión y la resiliencia emocional como parte integral del cuidado de la salud mental (Venegas, 2022).

Método

La presente investigación es un estudio cuantitativo, de corte transversal descriptivo, con alcance correlacional (Ato et al., 2013). Se utilizó una muestra no probabilística de 311 estudiantes pertenecientes a la Universidad Católica de Pereira, matriculados en el periodo de 2023-2, de entre 18 y 38 años, seleccionados de un universo de 2357 (SurveyMonkey, 2023). Para la selección de la población, se utilizó la fórmula con un 95% de confianza y un 5% de margen de error, dando un total de 331. Vale la pena aclarar que, por mal diligenciamiento del cuestionario, se tuvieron que excluir 20 formularios. La muestra se compone de 64.6% mujeres y 35.4% hombres, los participantes tenían una edad promedio de 20.6 años ($DT = 3.08$).

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizaron las siguientes pruebas y cuestionarios:

Formato registro de datos sociodemográficos. Para recolectar información relacionada con el sexo, la edad, semestre que cursa, identidad de género y estrato socioeconómico.

The Body Appreciation Scale (BAS). La escala consta de una sola dimensión compuesta por 13 ítems, calificados en una escala de 1 = Nunca a 5 = Siempre (Ávalos et al., 2005). Esta escala fue validada en población colombiana con un coeficiente alfa de confiabilidad de $\alpha = .89$, según el estudio realizado por Villegas (2023).

Self-Compassion Scale (SCS). La escala está compuesta por seis componentes diferentes: amabilidad consigo mismo, autojuicio, humanidad común, aislamiento, atención plena y sobre-identificación, consta de 26 ítems que se califican en una escala Likert de 5 puntos, 1 = Casi nunca hasta 5 = Casi siempre. La consistencia interna para el SCS de 26 ítems fue de 0.92. (Neff, 2003), la cual tuvo una validez de contenido $\alpha = 0.70$, se calculó el índice de validez de contenido (CVI) en población colombiana por Martínez et al. (2022).

La recopilación de datos se llevó a cabo durante el período académico 2023-2. La selección de participantes se realizó a través de una convocatoria abierta que utilizó diversos medios, entre ellos las redes sociales. Por este medio se compartía un código QR que redirigía al instrumento. También, se llevaron a cabo visitas a los salones de clases y a diferentes espacios universitarios, para garantizar la

RELACIÓN ENTRE AUTOCOMPASIÓN Y APRECIACIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES

participación de un grupo diverso y representativo, en donde se compartió el consentimiento informado, una encuesta de datos sociodemográficos, la escala de apreciación corporal y la de autocompasión.

Para el análisis de datos se utilizó el *software* Jasp, con el que se realizó el análisis descriptivo, identificando las características de las variables. Posteriormente, se hizo el análisis correlacional entre las variables.

Resultados

A continuación, en la Tabla 1 se presentan los resultados obtenidos de la encuesta sociodemográfica. La muestra está compuesta principalmente por mujeres (64.6%), con un (35.4%) de hombres. En cuanto a la identificación de género, el 63.7% se identifica como mujer, el 35% como hombre y el 1.3% como no binario. En relación con la orientación sexual, el 82% se identifica como heterosexual, mientras que las minorías incluyen a individuos gay (1.6%), lesbianas (1.3%), bisexuales (11.2%) o sin una orientación definida (3.9%). En términos de estrato socioeconómico, la mayoría de los participantes provienen de estratos 3 o 4 (56.6%), seguidos por estratos 1 o 2 (29.6%) y, finalmente, estratos 5 o 6 (13.8%).

Tabla 1
Resultados de la encuesta sociodemográfica

Variable	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Sexo			
Femenino	201	64.6	64.6
Masculino	110	35.4	100
Género			
Mujer	198	63.7	63.7
Hombre	109	35	98.7
No binario	4	1.3	100
Orientación sexual			
Hetero	255	82	82
Gay	5	1.6	83.6
Lesbiana	4	1.3	84.9
Bisexual	35	11.2	96.1
No definida	12	3.9	100
Estrato socioeconómico			
1 o 2	92	29.6	29.6
3 o 4	176	56.6	86.2
5 o 6	43	13.8	100

En cuanto a las variables estudiadas, los resultados del análisis descriptivo revelan que el 9% de los participantes exhiben un nivel bajo de apreciación corporal, el 22% un nivel medio y el 69% un nivel

alto, según una escala tipo Likert. Además, se observa que el 9% muestra un nivel bajo, el 65% un nivel medio y el 26% un alto nivel de autocompasión. Estos puntos de corte se dictan con base en la validación de la Escala de Autocompasión en una muestra de población colombiana (Martínez et al., 2022).

Tabla 2
Resultados descriptivos de las variables

	BAS	SCS	O	M	I	CH	SJ	SK
	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL	TOTAL
Válido	311	311	311	311	311	311	311	311
Mediana	49	81	13	13	12	12	16	17
Desviación estándar	10.613	15.898	4.461	4.012	4.345	4.022	5.335	5.071
Curtosis	-601	566	-790	-815	-736	-669	-636	-642
Rango	43	98	16	16	16	16	20	20
Mínimo	22	32	4	4	4	4	5	5
Máximo	65	130	20	20	20	20	25	25

Nota. BAS: Escala de Apreciación Corporal; SCS: Escala de autocompasión; O: sobre identificación; M: atención plena; I: aislamiento; CH: humanidad compartida; SJ: autojuicio; SK: amabilidad propia.

Tabla 3
Correlación entre las variables

Variable	2	3	4	5	6	7	
1. BAS							
2. SK	.636***						
3. SJ	.203***	.172**					
4. CH	.298***	.438***	-.205***				
5. I	.171**	.11	.649***	-.312***			
6. M	.432***	.521***	-.045	.599***	-.127**		
7. O	.187***	.150**	.633***	-.236***	.748***	-.041	
8. SCS	.506***	.655***	.670***	.262***	.620***	.436***	.678***

Nota. BAS: escala de apreciación corporal, SK: amabilidad propia, SJ: autojuicio, CH: humanidad compartida, I: aislamiento, M: atención plena, O: sobre identificación, SCS: Escala de autocompasión.

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

El coeficiente de Spearman es una medida de asociación monótona entre dos variables ordinales o no paramétricas. No requiere que los datos cumplan con los supuestos de normalidad y es adecuado para evaluar la relación entre variables que tienen un orden, aunque las diferencias entre sus valores no sean uniformes. “Este coeficiente nos indica si existe una relación entre las variables y si esta es positiva

RELACIÓN ENTRE AUTOCOMPASIÓN Y APRECIACIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES

—mayor valor en una variable, mayor valor en la otra— o negativa —mayor valor en una variable, menor valor en la otra—” (Ortiz & Ortiz, 2021, p. 56).

Se observan correlaciones positivas débiles pero significativas entre las siguientes variables: la escala de apreciación corporal y el autojuicio ($\rho = .203, p < .001$), la escala de apreciación corporal y la humanidad compartida ($\rho = .298, p < .001$), la escala de apreciación corporal y el aislamiento ($\rho = .171, p < .002$), así como la escala de apreciación corporal y la sobreidentificación ($\rho = .187, p < .001$). Además, se encontró una correlación entre la amabilidad propia y el autojuicio ($\rho = .172, p < .002$), así como entre la amabilidad propia y la sobreidentificación ($\rho = .150, p < .008$). Por otro lado, la humanidad compartida mostró una correlación con la escala de autocompasión ($\rho = .262, p < .001$).

Asimismo, se evidencian correlaciones débilmente negativas pero significativas entre las variables humanidad compartida y el aislamiento ($\rho = -.312, p < .001$), y entre la humanidad compartida y el autojuicio ($\rho = -.205, p < .001$). Además, se encontró una correlación entre el aislamiento y la atención plena ($\rho = -.127, p < .025$).

Por último, se identificaron correlaciones fuertes y significativas entre las siguientes variables: la escala de apreciación corporal y la amabilidad propia ($\rho = .636, p < .001$), la escala de apreciación corporal y la escala de autocompasión ($\rho = .506, p < .001$), la amabilidad propia y la atención plena ($\rho = .521, p < .001$), la amabilidad propia y la escala de autocompasión ($\rho = .655, p < .001$), el autojuicio y el aislamiento ($\rho = .649, p < .001$), el autojuicio y la sobreidentificación ($\rho = .633, p < .001$), y la escala de autocompasión con la sobreidentificación ($\rho = .670, p < .001$). Asimismo, se encontraron correlaciones significativas entre la humanidad compartida y la atención plena ($\rho = .599, p < .001$), y entre el aislamiento y la sobreidentificación ($\rho = .748, p < .001$), así como entre el aislamiento y la escala de autocompasión ($\rho = .620, p < .001$), y, por último, entre la escala de autocompasión y la sobreidentificación ($\rho = .678, p < .001$).

Discusión

Este estudio respalda una relación positiva y significativa entre la apreciación corporal y la autocompasión, coincidiendo con investigaciones anteriores (Requena & Serpa, 2020; Perey & Koenigstorfer, 2020), lo que sugiere que los individuos con alta autocompasión tienden a tener una apreciación más positiva de sus cuerpos, lo que se refleja en actitudes de aceptación y respeto (Alvear-Fernández et al., 2021). Esto implica que practicar la autocompasión puede llevar a una relación más saludable y positiva con el cuerpo, beneficiando el bienestar psicológico y emocional.

Este estudio contribuye significativamente al conocimiento, al confirmar la relación entre la autocompasión y la apreciación corporal, lo que previamente no se había establecido en la población colombiana (Diaz, 2021). Los resultados respaldan hallazgos de investigaciones previas (De Wet et al., 2020; Kelly & Stephen, 2016; Maldonado & Nazar, 2021) que encontraron una asociación positiva y significativa entre la autocompasión y la apreciación corporal en diferentes contextos. Estos hallazgos sugieren que la autocompasión, al implicar una actitud compasiva hacia uno mismo, se relaciona con una mayor valoración y aceptación.

Los resultados de este estudio revelan un aumento tanto en la amabilidad hacia uno mismo como en el sentido de humanidad compartida, lo que coincide con investigaciones anteriores, como la de Horcajo et al. (2019), la cual sugiere que la autocompasión se relaciona no solo con la apreciación corporal, sino también con una actitud compasiva hacia uno mismo y hacia los demás. Además, se confirma la relación positiva entre autocompasión y apreciación corporal, respaldando la consistencia de este vínculo en diferentes contextos de investigación (Maldonado & Nazar, 2021; De Wet et al., 2020; Kelly & Stephen, 2016). En este estudio, a diferencia de investigaciones anteriores, no se encontró una correlación negativa entre apreciación corporal y variables de autocompasión; más bien, se observa relación baja pero significativa en sentido positivo entre las subescalas de autojuicio, aislamiento y sobreidentificación.

Es importante destacar que tener una alta apreciación corporal no significa necesariamente ignorar la posibilidad de buscar mejoras en el cuerpo. Los resultados del estudio indican una relación positiva entre ciertos aspectos de la autocompasión y la apreciación corporal, lo cual es coherente con la idea de que la autocompasión implica una actitud positiva hacia uno mismo, compatible con el deseo de mejorar la salud y la forma física (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Esto sugiere que ambos pueden coexistir y complementarse, promoviendo así el bienestar personal integral.

La complejidad de la insatisfacción con la imagen corporal se destaca por la influencia de factores individuales, sociales y culturales, como la familia, los amigos y los medios de comunicación, en la formación de actitudes y valores. Esta valoración subjetiva del cuerpo y la internalización de ideales de belleza pueden afectar la satisfacción personal (Villegas, 2021). Además, los procedimientos quirúrgicos de reconstrucción no solo mejoran la imagen corporal y la autoestima, sino que también resaltan la importancia de una reflexión positiva en los aspectos emocionales, sociales y mentales, fortaleciendo la confianza en uno mismo y mejorando la calidad de vida (Yildiz & Selimen, 2015)

Los resultados de este estudio desafían a la psicología a reconocer la importancia del movimiento *body positive* y la autocompasión como elementos fundamentales para promover un bienestar integral. Es crucial abordar estos aspectos no solo para prevenir problemas de salud mental, sino también para alcanzar una tranquilidad interna respeto y aceptación del propio cuerpo. Esto es esencial, a pesar de las presiones provenientes de los medios de comunicación, la familia y los grupos de pares que promueven la adhesión a un ideal corporal.

En un mundo donde la cirugía plástica es cada vez más accesible, a pesar de sus riesgos para la salud y la vida, resulta imperativo fomentar una apreciación genuina del cuerpo, reconociendo que este inevitablemente cambia con el tiempo. Promover una percepción positiva del cuerpo y desarrollar habilidades de autocompasión son claves para contrarrestar las influencias externas y fortalecer la salud mental.

Además, es importante destacar que una imagen corporal positiva y la autocompasión no solo contribuyen a una mejor salud mental, sino que también están asociadas con comportamientos más saludables y un mayor bienestar físico. Las personas que se sienten bien consigo mismas y practican la autocompasión tienden a cuidarse mejor, a adoptar hábitos más saludables y a desarrollar relaciones interpersonales más satisfactorias. Por lo tanto, promover estos aspectos puede impactar amplia y positivamente en la calidad de vida de los individuos.

Consideraciones éticas

El estudio se llevó a cabo siguiendo estrictamente los principios éticos establecidos en la Ley 1090 del Congreso en Colombia. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, proporcionándoles información clara sobre el propósito del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, así como su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Además, se salvaguarda la confidencialidad de la información recopilada, asegurando que los datos se manejen de forma segura y que la identidad de los participantes se mantenga en estricto anonimato.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran no poseer conflicto de intereses en la elaboración del artículo.

Contribución de autorías

David Madrid construyó el marco contextual, empírico y teórico; realizó la recolección de los datos, el análisis estadístico y la redacción de los apartados de resultados, discusión, aspectos éticos y referencias. Asimismo, aplicó al manuscrito las normas APA vigentes.

Martha Juliana Villegas Moreno estipuló la estructura del marco contextual, empírico y teórico; orientó el procedimiento para la recolección y el análisis estadístico de los datos; y amplió la profundidad y el alcance de la discusión de los resultados.

Referencias

- Álvaro, K., Encina, R., & Navarro, S. (2022). Prevalencia de las Conductas Alimentarias de Riesgo (CAR) en estudiantes de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). *Revista de Trabajo Social*, (97), 102-114. <https://doi.org/10.7764/rts.97.102-114>
- Alvear-Fernández, C., Cruz-Toledo, C., Morales-Sáez, S., Quiroz-Lagos, B., Ogueda-Fuentes, F., & Nazar, G. (2021). Estilos de alimentación y su asociación con apreciación corporal, internalización del sesgo del peso y autocompasión. *Terapia psicológica*, 39(1), 123-144. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000100123>
- Amaya-Hernández, A., Alvarez-Rayón, G., Ortega-Luyando, M., & Mancilla-Díaz, J. (2017). Peer influence in preadolescents and adolescents: A predictor of body dissatisfaction and disordered eating behaviors. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(1), 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.12.001>
- Araya-Véliz, C. (2016). *Medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en mindfulness y autocompasión, en mujeres con síntomas de ansiedad, que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial*. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/183402>
- Araya-Véliz, C., & Durán, G. (2023). Autocompasión e imagen corporal: vivencias y significados en mujeres adultas chilenas. Un estudio cualitativo. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 12(2), 156-172. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2022.2.629>
- Arija-Val, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J. P., Canals, J., & Rodríguez-Martín, A. (2022). *Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria*. *Nutrición Hospitalaria*, 39(spe2), 8-15. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04173>

D. MADRID Y M.J. VILLEGAS

- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un Sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Avalos, L., Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Cash, T., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26, 511-530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Cristancho, M. (2021). Factores de riesgo asociados a trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de primer y último año de la carrera Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana-Bogotá. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <http://hdl.handle.net/10554/54171>
- Cwynar-Horta, J. (2016). La mercantilización del movimiento Body Positive en Instagram. Corriente: *Revista Interdisciplinaria de Comunicación*, 8(2), 36-56. <https://doi.org/10.21810/strm.v8i2.203>
- De la Serna, I. (2004). Introducción: alteraciones de la imagen corporal. *Monografías de psiquiatría*, 16(2), 1-2.
- De Wet, A., Lane, B., & Mulgrew, K. (2020). A randomized controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women's body image. *Body image*, 35, 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.07.009>
- Díaz Gómez, G. (2021). *Evaluación de la moderación de la autocompasión sobre la relación de la apreciación y satisfacción corporal con la satisfacción con la vida en adultos jóvenes de origen latino*. Universidad de los Andes. [Tesis de grado, Universidad de los Andes]. <http://hdl.handle.net/1992/54983>
- Domínguez, D., & Yañez, K. (2021). Prevalencia de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/32723>
- Escandón-Nagel, N., Apablaza-Salazar, J., Novoa-Seguel, M., Osorio-Troncoso, B., & Barrera-Herrera, A. (2021). Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2). <https://doi.org/10.12873/412barrera>
- Escolar-Llamazares, M., Martín, M., Alonso, M., Gómez, M., Val, E., & Ortega, F. (2017). Risk factors of eating disorders in university students: Estimation of vulnerability by sex and age. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(2), 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.05.003>
- Estévez, M. (2012). *Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado en el segundo ciclo de educación secundaria de la ciudad de Aliacante* [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/23779>
- Fajardo, E., Méndez, C., & Jauregui, A. (2017). Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria, Bogotá-Colombia. *Revista Med*, 25(1), 46-57. <https://doi.org/10.18359/rmed.2917>
- Geraerts, E., Bernstein, D., Merckelbach, H., Linders, C., Raymaekers, L., & Loftus, E. F. (2008). Lasting false beliefs and their behavioral consequences. *Psychological Science*, 19(8), 749-753. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02151.x>

RELACIÓN ENTRE AUTOCOMPASIÓN Y APRECIACIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES

- Germer, C., & Siegel, R. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: deepening mindfulness in clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Harris, A. (2022). *Cómo Amar y Aceptar tu Cuerpo: Descubre las Claves para Enamorarte de tu Cuerpo y Desarrollar una Imagen Corporal Positiva*. Alan Harris.
- Homan, K., & Tylka, T. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance, self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body image*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Horcajo, L., Quiles, Y., & Quiles, M. (2019). Aplicación de la terapia centrada en la compasión en pacientes con un trastorno de la conducta alimentaria: un estudio piloto. *Psicología Conductual*, 27(2), 295-309.
- Iannotti, R. (2013). Patterns of Physical Activity, Sedentary Behavior and Diet in US Adolescents. *NIH Public Access*, 280-286. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.03.007>
- Kelly, A., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17, 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.006>
- Larrain, M., Arrieta, M., Orellana, Y., & Zegers, B. (2013). Impacto de imágenes femeninas presentadas por los medios de comunicación en adolescentes mujeres de la Región Metropolitana de Santiago de Chile. *Psykhé (Santiago)*, 22(1), 29-41. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.22.1.634>
- Maldonado, C., & Nazar, G. (2021). Autocompasión como moderador entre apreciación corporal y estilos de alimentación en mujeres adultas emergentes. *Terapia psicológica*, 39(1), 63-80. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000100063>
- Martínez, N., Cárdenas, L., & Aguirre, D. (2022). Colombian Adaptation of the Self-Compassion Scale (SCS). *Psicothema*. <https://hdl.handle.net/11162/235303>
- Molina, T., Cortés, J., Villalón, L., Irecta, A., & Hernández, R. (2015). Prevalencia de factores de riesgo asociados a trastornos alimentarios en estudiantes universitarios hidalguenses. *Psicología y Salud*, 25(2), 243-251.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>

- Neff, K. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. *Hachette UK*.
- Ortiz, J., & Ortiz, A. (2021). ¿Pearson y Spearman, coeficientes intercambiables? *Comunicaciones en Estadística*, 14(1), 53-63. <https://doi.org/10.15332/23393076.6769>
- Pasca, A. (2021). *La percepción del “Body Positive” en las redes sociales y su impacto entre los jóvenes* [Tesis de grado, Universitat Jaume I]. <http://hdl.handle.net/10234/195125>
- Perey, I., & Koenigstorfer, J. (2020). Appearance comparisons and eating pathology: A moderated serial mediation analysis exploring body image flexibility and body appreciation as mediators and self-compassion as moderator. *Body Image*, 35, 255-264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.008>
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en psicología Latinoamericana*, 22(1), 15-27. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1261>
- Requena, D., & Serpa, C. (2020). *Autocompasión e imagen corporal en jóvenes con discapacidad motriz de centros de rehabilitación de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://doi.org/10.19083/tesis/653508>
- Rosen, J. (1995). The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive behavior therapy. *Cognitive and behavioral practice*, 2(1), 143-166. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(05\)80008-2](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(05)80008-2)
- Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.
- Sánchez Salcedo, V. (2020). *El Body Positive: Una Representación Social del Cuerpo*. [Tesis de grado, Universidad del País Vasco]. <http://hdl.handle.net/10810/37444>
- Schilder, P. (1983). *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Ediciones Paidós.
- Siegel, J., Huellemann, K., Hillier, C., & Campbell, L. (2020). The protective role of self-compassion for women's positive body image: An open replication and extension. *Body Image*, 32, 136-144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.003>
- Slade, P. (1994). What is body image? *Behavior research and Therapy*, 32, 497-502.
- SurveyMonkey. (2023). *Calculadora de tamaño de muestra*. <https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>
- Thompson, J. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. Pergamon Press.
- Thompson, J., Coovert, M., & Stormer, S. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 43-51. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199907\)26:1%3C43::AID-EAT6%3E3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1%3C43::AID-EAT6%3E3.0.CO;2-R)
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image*, 10(4), 624-627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Torres-Cruz, E., & Torres-Cruz, F. (2021). Trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de educación secundaria. *Revista Innova Educación*, 3(2), 349-359. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.02.004.es>

RELACIÓN ENTRE AUTOCOMPASIÓN Y APRECIACIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES


- Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Venegas, D. (2022). *Psicología positiva en Latinoamérica y las fortalezas del perdón y la gratitud*. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/54820>
- Villegas, M. (2023). *Validación de la escala de apreciación corporal para población colombiana* [Manuscrito no publicado]. Departamento de Psicología, Universidad Católica de Pereira.
- Villegas-Moreno, M. J., & Londoño-Pérez, C. (2021). Modelo predictivo de insatisfacción con la imagen corporal. En C. Londoño-Pérez & M. Peña-Sarmiento (Eds.), *Perspectivas de investigación psicológica: aportes a la comprensión e intervención de problemas sociales* (pp. 133-157). Editorial Universidad Católica de Colombia. <https://hdl.handle.net/10983/26854>
- Yıldız, T., & Selimen, D. (2015). El impacto de las cirugías estéticas y reconstructivas faciales en la calidad de vida de los pacientes. *Revista India de Cirugía*, 77, 831-836. <https://looketmedecine.fr/es/2020/10/11/un-autre-regard-qualite-de-vie-bien-etre-et-esthetique/>
- Yousefi, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 9(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>

Recibido: 7 de julio de 2024
Revisión recibida: 22 de abril de 2025
Aceptado: 12 de enero de 2026

D. MADRID Y M.J. VILLEGAS

Sobre el autor y la autora:

David Madrid es psicólogo. Labora en el Programa de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación de la Universidad Católica de Pereira, Colombia.

Martha Juliana Villegas Moreno  es Doctora en Psicología; docente del Programa de Psicología de la Universidad Católica de Pereira, Colombia e investigadora - categoría Junior (Minciencias) adscrita al Grupo de Clínica y Salud Mental (A1-Minciencias).

Publicado en línea: 27 de mayo de 2026