



Autoestima y obesidad

Self-esteem and obesity

Lic. Brenda Carolina Téllez Silva

Egresada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
kro_brenda@hotmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.43.83652>

Resumen

En la última década la obesidad se ha extendido rápidamente, no sólo en los países industrializados, sino también en países en vías de desarrollo. Los datos de la Organización Mundial de la Salud lo hacen evidente, ya que cada año se nota un aumento que se vuelve significativo, además se considera que las personas con obesidad se encuentran en una condición compleja, que puede generar problemáticas sociales y psíquicas, con efectos en todas las edades y condiciones socioeconómicas. Una de las variables que se encuentra involucrada en las problemáticas psicológicas en personas con obesidad es la autoestima, ya que esta puede estar implicada para la toma de decisiones de una persona para el cuidado de su salud y por ende también de su condición de peso. Algunos estudios han evaluado la relación de la obesidad con la autoestima y como está influye en las actitudes y problemas emocionales principales que causaron la obesidad, por lo que en este artículo se realizó una revisión de artículos científicos para determinar cómo abordan la temática de autoestima y si la relacionan con efectos directos en la obesidad, los artículos se seleccionaron por la temática, integrando artículos del año 2017, 2020 y 2021. Encontrando que en varios artículos se le dio mayor importancia a la autoestima como mecanismo de afrontamiento ante una situación de riesgo como lo es la pandemia por COVID-9 y las medidas de aislamiento por la misma.

Palabras clave: autoestima, obesidad, salud, autocuidado, emociones.

Abstract

In the last decade, obesity has spread rapidly, not only in industrialized countries, but also in developing countries. The data from the World Health Organization make this evident, since each year there is an increase that becomes significant, it is also considered that people with obesity are in a complex condition, which can generate social and psychological problems, with effects across all ages and socioeconomic conditions. One of the variables that is involved in psychological problems in people with obesity is self-esteem, since this may be involved in a person's decision-making for their health care and therefore also their weight condition. Some studies have evaluated the relationship between obesity and self-esteem and how it influences the main emotional attitudes and problems that caused obesity, so in this article a review of scientific articles was carried out to determine how they address the issue of self-esteem and if they relate it to direct effects on obesity, the articles were selected by theme, integrating articles from the years 2017, 2020 and 2021. Finding that in several articles self-esteem was given greater importance as a coping mechanism in a risk situation as is the COVID-9 pandemic and the isolation measures for it.

Keywords: self-esteem, obesity, health, self-care, emotions.

Recibido el 12 de febrero de 2021.
Aceptado el 5 de julio de 2021.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Panesso-Giraldo, K. y Arango-Holguín, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9. <https://studylib.es/doc/9090042/328507-texto-del-articulo-129909-2-10-20210414>

En este artículo se realiza un abordaje del concepto de autoestima, debido a que ha sido relevante por la relación con la calidad de vida de las personas. Se presentan algunas de las principales definiciones y concepciones que se tienen de la autoestima, además de presentar descripciones de los diferentes componentes que la integran, añadiendo puntualizaciones del desarrollo de la autoestima desde la perspectiva de las teorías y planteamientos de algunos de los principales teóricos, además de realizar una distinción del término “autoconcepto”.

Pereira, H., Gonçalves, V. O. & Machado de Assis, R. (2021). Burnout, Organizational Self-Efficacy and Self-Esteem among Brazilian Teachers during the COVID-19 Pandemic. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, 11, 795-803. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030057>

Como parte del objetivo del estudio que se presenta en este artículo realizado por Pereira y cols, se encuentra la evaluación de la prevalencia y la asociación entre el burnout, la autoeficacia organizacional y la autoestima, en docentes brasileños durante la pandemia de COVID-19. Para el estudio se contó con la participación de 302 profesores brasileños entre 24 y 70 años de edad. Los instrumentos que se utilizaron incluyeron un cuestionario sociodemográfico, el Burnout Assessment Tool, la Escala de Autoeficacia Organizacional y la Escala de Autoestima de Rosenberg, con los cuales se obtuvieron resultados de la prevalencia de síntomas de burnout con un 3,2%, en relación a la prevalencia de baja autoeficacia laboral se tuvo el 21,5% y la prevalencia de baja autoestima con 2,7%.

Rula-Odeh, A. (2021). Cyberbullying, social stigma, and self-esteem: the impact of COVID-19 on students from East and Southeast Asia at the University of Jordan. *Heliyon*, 7(4), DOI: 10.1016/j.heliyon.2021.e06711

Debido a la situación de salud por la pandemia de COVID-19, se considera que la forma de socialización ha cambiado y con ello, incluso la forma de experimentar las relaciones

interpersonales que no son apropiadas, por lo que el autor Rula propone un estudio en el que se plantea el ciberacoso entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Los objetivos que se plantean en éste, giran en torno a identificar las causas así como los tipos de ciberacoso que los estudiantes universitarios han experimentado y buscar la relación entre el ciberacoso y la autoestima. Para este estudio se contó con la participación de 525 estudiantes universitarios de diferentes países del Este y Sudeste Asiático. También se analizó la relación y las diferencias entre sexo y nacionalidad. Parte de los resultados arrojaron la relación entre el ciberacoso y como este contribuye a las deficiencias en la autoestima en los estudiantes de ascendencia del este y sudeste asiático que fueron víctimas. Las diferencias que se encontraron entre hombres y mujeres, establecen que los hombres son más propensos a ser acosadores y ciberacosadores que las mujeres. Un dato que se considera relevante es que los estudiantes que han ejercido acoso admitieron que el motivo por el cual lo hacían era por humor y que desconocían que ese tipo de comportamientos eran clasificados como acoso.

Vall-Roqué, H., Andrés, A. & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on eating disorder risk and emotional distress among adolescents and young people in Spain. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 30(110), 1-6. DOI: 10.1016/j.pnpbp.2021.110293

Este artículo de Vall y cols, realiza un análisis del impacto del uso de las redes sociales durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, y si es que este uso está asociado con alteraciones de la imagen corporal y la baja autoestima. En este estudio participaron 2601 mujeres españolas, con edades de entre 14 y 35 años, quienes contestaron un cuestionario que medía el uso de redes sociales antes del periodo de confinamiento y hasta el momento actual, autoestima, insatisfacción corporal e impulso por estar delgada. Los resultados de este cuestionario arrojaron un aumento estadísticamente significativo en la frecuencia de uso de las plataformas de redes sociales como Instagram, YouTube, TikTok, Twitter y Facebook, durante el confinamiento, además de la cantidad de mujeres que siguen cuentas de Instagram centradas en la apariencia. Se encontraron relaciones significativas entre la frecuencia de uso de Instagram y

la insatisfacción corporal, el impulso por la delgadez y la baja autoestima, en mujeres de 14 a 24 años de edad, incluyendo la frecuencia del uso de la red social Instagram y el impulso por estar delgada en el grupo de mujeres de 25 a 35 años de edad. Por lo que se relaciona el seguir cuentas de Instagram de la apariencia con la insatisfacción corporal y el impulso por la delgadez en el grupo más joven y solo con el impulso por la delgadez en el grupo mayor edad. Estos datos indican que el confinamiento ha tenido un impacto en el uso de las redes sociales y a su vez podría relacionarse con el impulso por la delgadez y el riesgo de presentar trastornos alimentarios entre las mujeres adolescentes y jóvenes españolas.

Liu, J., Dalton, A. N., & Lee, J. (2021) The “Self” Under Covid-19: Social Role Disruptions, Self-Authenticity And Present-Focused Coping. *Plos One* 16(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256939>

Debido a la pandemia por COVID-19, Liu y cols, se dieron a la tarea de estudiar los cambios en las rutinas y actividades de las personas, ya que las medidas sanitarias para el cuidado a la salud también implicó el cambio a una educación en casa, la socialización por medios digitales y empleados trabajando en sus hogares, para los autores esto tiene un costo psicológico que van desde personas se sienten inauténticas, alienados y desconectados de su “verdadero” yo, en la medida en que sus roles sociales sufren cambios. Esto se logró obtener resultados, por la aplicación de encuestas para la detección de los cambios de roles. Se logró hacer una identificación del motivo por el que este hecho ocurre, especialmente ya que los roles sociales que experimentan cambios, son centrales para el sentido de sí mismo de una persona y además el cambio, depende de la perspectiva temporal de un individuo, por lo que se concluye, de acuerdo a los resultados, que la autenticidad de un sujeto mientras este se mantiene enfocado en el aquí y ahora, es decir en el presente y en el futuro inmediato, en lugar de enfocarse en el pasado, que implicaría las condiciones de vida antes del confinamiento por COVID-19, o en el futuro, con expectativas de cuando acabara las condiciones de pandemia.

Chen, H., Zhao, X., Zeng, M., Li, J., Ren, X., Zhang, M., Liu, Y., & Yang, J. (2021). Collective self-esteem and perceived stress among the non-infected general public in China during the 2019 coronavirus pandemic: A multiple

mediation model. *Pers Individ Dif*, 1(168). DOI: 10.1016/j.paid.2020.110308

Chen y colaboradores en 2020, aplicaron un cuestionario digital a 1921 personas, los participantes eran de entre 18 y 68 años de edad, la finalidad del cuestionario fue investigar los efectos del apoyo social percibido y la ansiedad entre la autoestima colectiva y el estrés percibido durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), el instrumento fue aplicado del 18 al 25 de febrero de 2020, los resultados permitieron demostrar que la autoestima colectiva redujo el estrés percibido debido al aumento del apoyo social percibido lo que provoca a su vez la disminución de la ansiedad. Estas evidencias permiten realizar la identificación de algunos factores para la reducción del estrés percibido lo que puede ser de mucha utilidad para el desarrollo de intervenciones para la mejora en la salud mental de la población en general durante la pandemia de COVID-19.

Esteki, S. (2021). The Effect of Coronavirus Anxiety on Self-esteem, Life Satisfaction and Mood of Women with Moderate-to-Moderate Physical Activity During Covid-19 Quarantine. *TAŞVİR-ISALÂMAT*, 12(2), 96-104. DOI: <https://doi.org/10.34172/doh.2021.10>

Debido a la cuarentena generada por la enfermedad por el virus SARS-CoV-2 se percibe un aumento en la ansiedad, ya sea por el temor al contagio o por los cambios de dinámicas generales por las medidas de salud, por lo que en este artículo se aborda un estudio que tuvo la finalidad de investigar el efecto de la ansiedad por la pandemia de COVID-19 y su relación en la autoestima, la satisfacción con la vida y el estado de ánimo de mujeres con actividad física durante el período de cuarentena. Para el estudio se tuvo como participantes a 165 mujeres que mencionaron tener actividad física moderada y regular, dichas participantes lo hicieron a través de las redes virtuales como Telegram y WhatsApp, por medio de las cuales se les hizo llegar un cuestionario en línea. Los resultados dieron muestra de que la ansiedad provocada por la pandemia de COVID-19, tuvo un efecto inverso significativo en la autoestima y la satisfacción con la vida de las mujeres con actividad física moderada a moderada durante la cuarentena, en el caso del estado de ánimo tiene un efecto positivo de las mujeres con actividad física moderada. Estos datos permiten concluir que para una reducción de la ansiedad por la pandemia se

pueden implementar programas de ejercicio apropiados ya que pueden ser efectivos en la mejora de la autoestima, la satisfacción con la vida y el estado de ánimo.

Peiró-Pérez, R., Martín-Doménech, A., Esplugues-Cebrián, A., Castán-Cameo, S., Rabanaque, G., Raga, R., Revert, D., Legaz-Sanchez, E., & Pérez-Sanz, E. (2020). Physical activity prescription from primary care: impact on self esteem and quality of life. *European Journal of Public Health, 30*(5). DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa166.418>

En este artículo Peiró y colaboradores, presentan una investigación en la que realizaron una evaluación de la autoestima, la calidad de vida y percepción de la salud, esto mediante una intervención de la prescripción de actividad física de Atención Primaria. Para la investigación se aplicó un pretest-postest en cinco centros de salud primaria de Valencia en un periodo comprendido de diciembre de 2017 a mayo de 2018, que se aplicó a 185 personas. Los resultados permiten concluir que la prescripción de actividad física en el programa de atención primaria en la que se aplicó reporta beneficios importantes en la mejora de la salud, aun cuando solo se tenían tres meses con ello, también hay beneficio positivo en las mujeres y en la población de bajo nivel educativo, que son las que realizan menos actividad física, lo que permite tener evidencia de la utilidad de programas de actividad física para el impacto positivo en la salud de la población en general.

Ramírez-Arellano, O. A., García-Méndez, M., Garduño-Espinosa, J., Vargas-Guadarrama, L. A., & Mendoza-Núñez, V. M. (2021). Reliability of a Scale for the Evaluation of Generativity Relative to Health (GeReH) in the Mexican Population in the Aging Process Diagnostics. *Basel, 11*(10), 1833. DOI: [10.3390/diagnostics11101833](https://doi.org/10.3390/diagnostics11101833)

El artículo de Ramírez y colaboradores (2021), destaca que la salud adecuada de las personas contribuye al bienestar de los que la rodean y sucede lo mismo con una autoestima adecuada, ya que la persona puede cuidarse a sí misma y a los demás. Los autores se interesaron en el diseño de una escala que pueda medir la contribución o generación de bienestar en salud en una población de adultos mayores, debido a que existen escalas utilizadas en el campo gerontológico pero ninguna está enfocada a medir la contribución al bienestar en la salud. Los participantes fueron 450 adultos de 45 años o más, de los

cuales 296 mujeres y 154 hombres; 235 personas vivían en áreas rurales y 215 personas en áreas urbanas de México. Debido a que el instrumento tiene propiedades psicométricas confiables puede identificar el perfil de las personas dispuestas a ser independientes y apoyar a sus pares, en este se considera también el uso de dispositivos tecnológicos para la teleasistencia, como teléfonos inteligentes y computadoras personales, en los que se puede realizar la comunicación por redes sociales como Facebook, WhatsApp y Zoom entre otros, lo que permite menor desplazamiento y poder llegar a una mayor cantidad de personas, esto debido a que cada vez más los adultos mayores son usuarios de estos dispositivos y de las redes sociales de la comunidad virtual.

Referencias

- Panesso-Giraldo, K. y Arango-Holguín, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex, 9*(14), 1-9. <https://studylib.es/doc/9090042/328507-texto-del-articulo-129909-2-10-20210414>
- Pereira, H., Gonçalves, V. O. & Machado de Assis, R. (2021). Burnout, Organizational Self-Efficacy and Self-Esteem among Brazilian Teachers during the COVID-19 Pandemic. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ., 11*, 795-803. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030057>
- Rula-Odeh, A. (2021). Cyberbullying, social stigma, and self-esteem: the impact of COVID-19 on students from East and Southeast Asia at the University of Jordan. *Heliyon, 7*(4), DOI: [10.1016/j.heliyon.2021.e06711](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06711)
- Vall-Roqué, H., Andrés, A. & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on eating disorder risk and emotional distress among adolescents and young people in Spain. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 30*(110), 1-6. DOI: [10.1016/j.pnpbp.2021.110293](https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293)
- Liu, J., Dalton, A. N., & Lee, J. (2021) The "Self" Under Covid-19: Social Role Disruptions, Self-Authenticity And Present-Focused Coping. *Plos One 16*(9). <https://doi.org/10.1371/Journal.pone.0256939>
- Chen, H., Zhao, X., Zeng, M., Li, J., Ren, X., Zhang, M., Liu, Y., & Yang, J. (2021). Collective self-esteem and perceived stress among the non-infected general public in China during the 2019 coronavirus pandemic: A multiple mediation model. *Pers Individ Dif,*

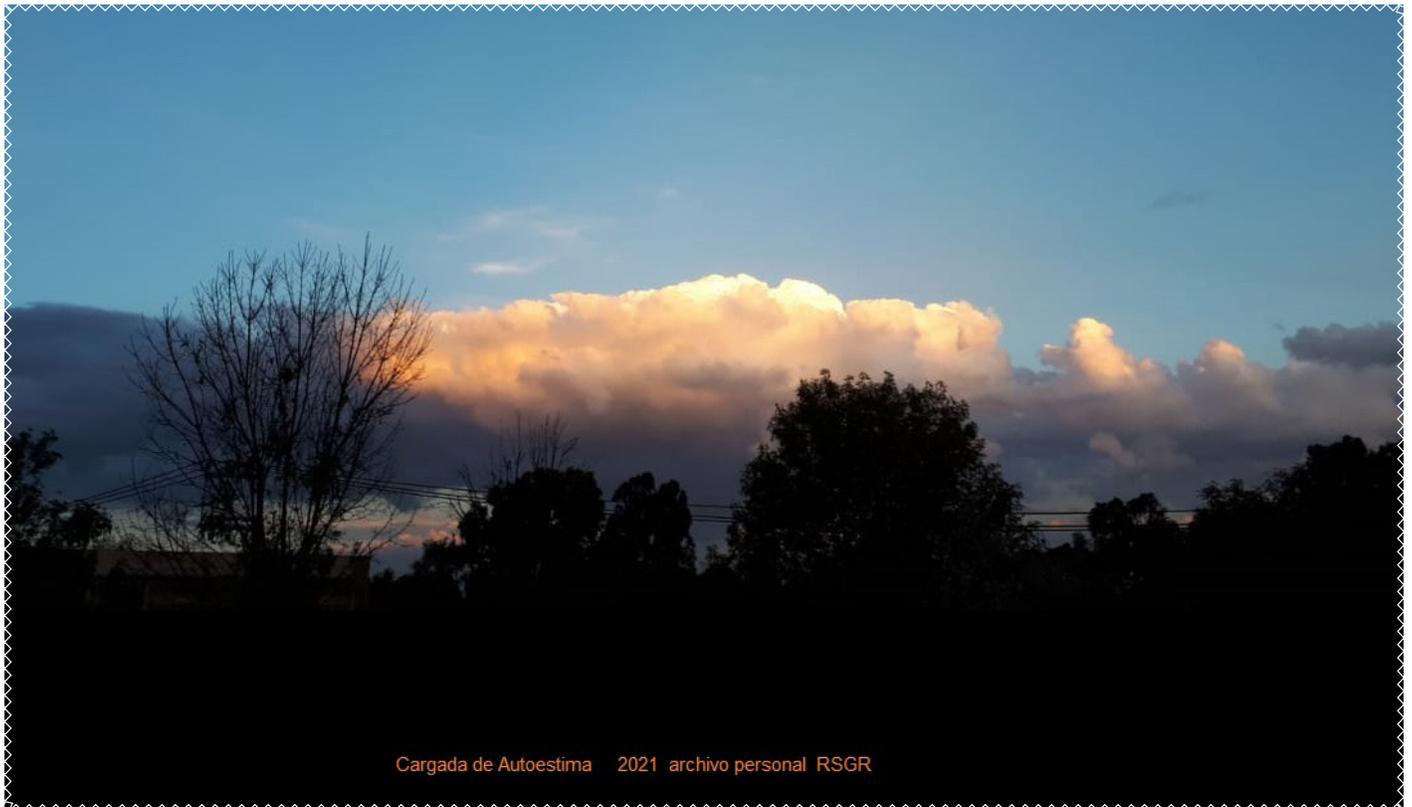
1(168). DOI: 10.1016/j.paid.2020.110308

Esteki, S. (2021). The Effect of Coronavirus Anxiety on Self-esteem, Life Satisfaction and Mood of Women with Moderate-to-Moderate Physical Activity During Covid-19 Quarantine. *TAŞVİR-ISALÂMAT*, 12(2), 96-104. DOI: <https://doi.org/10.34172/doh.2021.10>

Peiró-Pérez, R., Martín-Doménech, A., Esplugues-Cebrián, A., Castán-Cameo, S., Rabanaque, G., Raga, R., Revert, D., Legaz-Sanchez, E., & Pérez-Sanz, E. (2020). Physical activity prescription from primary care: impact on

self-esteem and quality of life. *European Journal of Public Health*, 30(5). DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa166.418>

Ramírez-Arellano, O. A., García-Méndez, M., Garduño-Espinosa, J., Vargas-Guadarrama, L. A., & Mendoza-Núñez, V. M. (2021). Reliability of a Scale for the Evaluation of Generativity Relative to Health (GeReH) in the Mexican Population in the Aging Process Diagnostics. *Basel*, 11(10), 1833. DOI: 10.3390/diagnostics11101833



Cargada de Autoestima 2021 archivo personal RSGR