



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**IMAGEN CORPORAL Y LA RELACIÓN DE TRASTORNOS  
ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN  
SISTEMÁTICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

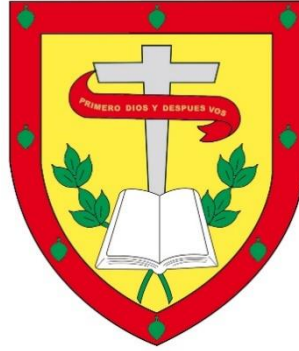
**AUTOR: KEINER ZAHID GUAYANAY GUSQUI**

**DIRECTOR: FABIÁN LEONARDO CASTRO OCHOA**

**CUENCA - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**IMAGEN CORPORAL Y LA RELACIÓN DE TRASTORNOS  
ALIMENTICIOS EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN  
SISTEMÁTICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: KEINER ZAHID GUAYANAY GUSQUI**

**DIRECTOR: FABIÁN LEONARDO CASTRO OCHOA**

**CUENCA-ECUADOR**

**2025**

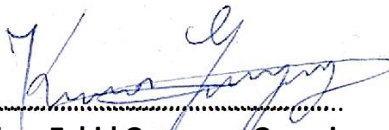
**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Keiner Zahid Guayanay Gusqui** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0706861614**. Declaro ser el autor de la obra: “**Imagen corporal y la relación de trastornos alimenticios en adolescentes: Una revisión sistemática**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **26 de marzo de 2025**

F:   
.....  
**Keiner Zahid Guayanay Gusqui**

**C.I. 0706861614**

Cuenca, 27 de marzo de 2025

### **CERTIFICACIÓN**

Yo **Fabián Leonardo Castro Ochoa**, con cédula de identidad N° **0102541216** en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: **“Imagen corporal y la relación de trastornos alimenticios en adolescentes: Una revisión sistemática”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Keiner Zahid Guayanay Gusqui, bajo mi supervisión.

Atentamente;



Firmado electrónicamente por:  
**FABIAN LEONARDO  
CASTRO OCHOA**

Dr. Fabián Leonardo Castro Ochoa, Mgs.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## **Agradecimientos**

En primer lugar, quiero agradecer a mi ser superior que me gusta llamarlo “Dios” por darme la sabiduría y fortaleza para poder seguir a pesar de las dificultades de la vida.

Quiero dedicar mis agradecimientos a aquellas personas que han sido parte de este recorrido universitario como a la profesora miel (Amanda Torres) que, con su forma de ser, me ayudó a seguir adelante en la carrera y conocer el rol de la psicología. Asimismo, a los profesionales que me han ayudado a luchar con mis problemas internos: al psiquiatra Pablo Ledesma y al psicólogo clínico Pedro Ramos y Alejandra Cedeño.

A mi mami Carmen que siempre ha sido un pilar de motivación, cariño y de muchas palabras de aliento para no derrumbarme durante el camino. También a mi papi Manuel, que con pocas palabras ha podido conseguir que su hijo sea feliz.

A mis hermanos David y Heydi, que ellos me motivan a ser alguien de bien, y agradecer a mi hermana por haberme dado a mis bellos sobrinos (Camila y Nadir) que tanto amo y que me inspiran a ser una persona que busca el bienestar de los demás.

Agradezco a mis amigos que fueron parte de este proceso, a Diego, Dayra y a Julio, espero que desde el cielo se encuentre disfrutando de la vida que le faltó vivir aquí en este plano terrenal.

Quiero agradecer enormemente a mi mejor amiga, Carolina, que desde la distancia me ha ayudado escuchándome cuando más necesitaba a alguien que me pueda tranquilizar.

Finalmente, quiero agradecer al doctor Fabián Castro por su gentileza y paciencia para ser mi tutor durante esta investigación.

Las palabras faltan para poder describir todo mi agradecimiento hacia todos ustedes.

## **Dedicatoria**

Dedico con mucho amor esta investigación a mi familia (papi, mami, hermanos, sobrinos y abuelita) que son quienes para bien o mal han formado a este hombre. Y con un nudo en la garganta dedico en nombre de mi abuelita Margarita que siempre me hará falta en mi vida y además a mi querida Dakota que de seguro estará jugando junto a mi abuelita.

Y a mí por no haberme rendido y ser fuerte para no haberme arrebatado la vida.

Gracias a todos.

Keiner Guayanay.

## Resumen

**Introducción:** En la etapa de la adolescencia los trastornos alimenticios afectan el bienestar mental y físico. La insatisfacción de la apariencia corporal está influenciada por cánones de belleza poco realistas y por la presión social. **Objetivo:** Examinar de manera exhaustiva la evidencia más relevante sobre la evidencia de la percepción de la imagen corporal y la relación de los trastornos alimenticios en adolescentes. **Metodología:** Se ejecutó una revisión sistemática cualitativa se usaron base de datos como PubMed, Scopus y Web of Science, además de términos DeCS y MeSH. Se priorizó estudios sobre adolescentes dentro del rango de edad de 11 a 20 años en revistas indexadas, excluyendo tesis, estudios de caso y documentos en proceso de publicación. La calidad metodológica se evaluó con PRISMA 2020 y JBI. **Resultados:** De 2.395 estudios identificados, se seleccionaron 10. Denotando que la insatisfacción corporal es una variable para el aumento de trastornos alimenticios. La influencia de redes sociales y la exposición a modelos de belleza idealizados aumentan la distorsión de la autoimagen y la replicación de conductas alimentarias descompensatorias. **Conclusión:** La baja autoestima, el uso de redes sociales y la percepción de la imagen influyen en la aparición de trastornos alimenticios. Las destrezas apoyadas en autocompasión y alfabetización consiguen aminorar sus efectos. Se aconseja realizar programas escolares que fomenten una imagen corporal saludable y disminuir la prevalencia de anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, que afecta más en mujeres.

**Palabras clave:** Imagen corporal, trastornos alimenticios, adolescentes, redes sociales, autoestima.

## Abstract

**Introduction:** During adolescence, eating disorders affect mental and physical well-being. Unrealistic beauty standards and social pressure influence dissatisfaction with body image.

**Objective:** To comprehensively examine the most relevant evidence on body image perception and its relationship with eating disorders in adolescents. **Methodology:** A qualitative systematic review was conducted using databases such as PubMed, Scopus, and Web of Science, together with DeCS and MeSH terms. Studies on adolescents aged 11 to 20 years in indexed journals were prioritized, excluding theses, case studies, and papers in the publication process. Methodological quality was assessed using PRISMA 2020 and JBI. **Results:** Out of 2,395 identified studies, 10 were selected, showing that body dissatisfaction is a variable for the increase in eating disorders. The influence of social media and exposure to idealized beauty models increase the distortion of self-image and the reproduction of unbalanced eating behaviors. **Conclusion:** Low self-esteem, social media use, and body image perception influence the occurrence of eating disorders. Skills supported by self-compassion and literacy can mitigate their effects. It is advisable to implement school programs that promote a healthy body image and reduce the prevalence of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder, which affects more females.

**Keywords:** body image, eating disorders, adolescents, social media, self-esteem.

## Contenido

Introducción .....	10
Antecedentes .....	10
Pregunta guía de investigación .....	13
Objetivos .....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos.....	13
Justificación .....	13
Materiales y métodos .....	14
Metodología .....	14
Análisis de la información .....	15
Estrategias de búsqueda .....	16
Criterios de selección.....	18
Extracción de datos .....	18
Análisis de datos .....	19
Desarrollo.....	19
Conclusión .....	32
Referencias Bibliográficas .....	34

## **Introducción**

Los trastornos alimenticios son un agravante de sanidad pública en la adolescencia, etapa caracterizada por cambios físicos, emocionales y comunitario que intervienen significativamente en la percepción de la imagen corporal (Carratalá & Julián, 2023). La auto insatisfacción del cuerpo se ha identificado como un factor de riesgo definitivo para el desarrollo de estos trastornos, que pueden afectar seriamente el bienestar físico y psicológico de los adolescentes (Carballo et al., 2023). Entre los trastornos más comunes se encuentran la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, caracterizados por conductas disfuncionales de alimentación y una preocupación excesiva por el peso y la apariencia (Portela et al., 2021; Quiñones et al., 2022).

En años recientes, la conmoción de las redes sociales y la constante exposición a cánones de belleza poco realistas han marcado la insatisfacción corporal en los adolescentes, acrecentando el desarrollo de trastornos alimenticios (Hernández et al., 2024). En consecuencia, por la privación social y la constante comparación hacia ideales estéticos irreales se originan comportamientos como la privación de alimentos, conductas desadaptativas y compulsión por un cuerpo más delgado o atlético. Componentes como la baja autoestima, la carencia de autocompasión y la demanda de validación en medios digitales han sido reconocidos como desencadenantes para la aceptación de hábitos no saludables (Martínez et al., 2023).

De esta manera, la actual revisión sistemática tiene como foco central entender la semejanza entre la percepción de la imagen corporal y la prevalencia de trastornos alimenticios en adolescentes. Para ello, se compilarán y reconocerán investigaciones que planteen esta relación, tomando en cuenta constantes como el impacto de las redes sociales, el impacto del ejercicio físico en la autoimagen y la relación entre autoestima y conductas alimentarias desordenadas. Asimismo, se observarán los factores protectores y de riesgo asociados, con el fin de brindar evidencia que pueda favorecer al diseño de habilidades de prevención e intervención temprana en esta población vulnerable.

## **Antecedentes**

La adolescencia es un proceso de transición de la niñez hacia la adultez que dura desde los 11 a 20 años aproximadamente, son en estos años en donde se incrementa el riesgo de conductas peligrosas (beber alcohol, delincuencia y mantener relaciones sexuales sin protección) (Papalia &

Martorell, 2017). Durante esta etapa se da cambios en lo cognitivo, físico y social; además, la autoestima se ve afectada por la apariencia y comparación de otros cuerpos (Öneri, 2021). De la misma manera, los adolescentes durante esta etapa relacionan una buena percepción de su imagen corporal con un buen estado de salud y viceversa (Urrutia et al., 2010).

Uno de los aspectos cruciales es la imagen corporal (IC), que se define como un constructo conformado por autoconceptos del cuerpo ante la imposición de la sociedad sobre un cuerpo estético (Fernández et al., 2015). En las mujeres existe una mayor insatisfacción de la imagen corporal debido a la presión social que se ejerce en ellas (Moreno & Ortiz, 2009). En un estudio Carballo et al., (2023) finiquitó que, a mayor condición física, mejor satisfacción corporal que poseen los adolescentes. Las redes sociales han creado estándares de belleza inalcanzables que promueven delgadez en las mujeres y musculatura en los hombres (Jackson et al., 2015).

La insatisfacción con la imagen corporal puede llevar al desarrollo de trastornos alimenticios (TA) se caracterizan por la ingesta exagerada o disminuida que provocan un deterioro cognitivo en el área psicosocial y salud física, además de un interés marcado por el peso; los TA más frecuentes en la adolescencia son anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón (American Psychiatric Association (APA), 2014; Escobar et al., 2023; Quiñones et al., 2022). La imagen corporal no es afín con la realidad física de los adolescentes, por tanto, es la actitud y valoración que tienen hacia su cuerpo, la que altera la imagen corporal (Vaquero et al., 2013).

Además de los cambios físicos y sociales, la adolescencia es un periodo de construcción de autoconciencia y de la percepción de la imagen corporal, que provocan una vulnerabilidad hacia la autoestima física (Bi et al., 2024; L. et al., 2021). Existiendo una mayor preocupación en mujeres sobre la noción de la imagen corporal debido a los factores culturales y sociales que existe (Navas et al., 2023). Siendo en la mujer una preocupación por una figura más delgada y en el hombre por un cuerpo con más volumen (Nápoles et al., 2022).

En relación con la idea anterior, la insatisfacción corporal se ha identificado como uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de trastornos alimentarios (TA) (Munguía et al., 2016). Dentro de estos, los más comunes son la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el trastorno alimentario no especificado (TANE), los cuales comparten características como una percepción distorsionada de la imagen corporal, una preocupación excesiva por la ingesta de

alimentos y el uso de métodos no regulados para la pérdida de peso (López & Treasure, 2011; Portela et al., 2021).

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) aparecen mayormente en la adolescencia debido a que durante esta etapa surgen diferentes cambios físicos y psicológicos, también puede aparecer a principios de la edad adulta (Carratalá & Julián, 2023). La anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos especificados son los más comunes durante esta etapa (Gaete & López, 2020; Urzúa, Castro, Lillo, & Leal, 2011). Los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos están asociados con importantes efectos físicos y morbilidad psicosocial. Asimismo, existe evidencia que la presencia de un trastorno alimentario y de la ingestión de alimentos tiene un gran impacto negativo en la calidad de vida de las personas, afectando especialmente a los aspectos psicológicos de la salud. Lo anterior se da incluso en ausencia de un trastorno “completo” (es decir, casos subclínicos o subumbrales). El grado de deterioro de la calidad de vida aumenta a medida que aumentan los síntomas del trastorno en cuestión (Barrios et al., 2021).

### **Anorexia nerviosa**

La anorexia nerviosa (AN) es la prohibición del consumo de alimentos y miedo al aumento de peso, reduciendo el peso corporal y creando una alteración en la imagen corporal de la persona (Lucciarini et al., 2021). La AN se clasifica en: tipo restrictiva, caracterizado en disminución alimentos ricos en carbohidratos y lípidos; y la tipo compulsivo purgativo, en donde la persona se priva de alimentos por largos períodos, acompañado de atracones y purgas para compensar lo ingerido (Segreda & Segura, 2020).

### **Bulimia nerviosa**

La bulimia nerviosa (BN) concurre en episodios constantes de hiperingestión de alimentos por periodos cortos de tiempo, seguidamente de conductas compensatorias inadecuadas como vómitos y uso de purgantes (Bermúdez, Chacón, & Rojas, 2021; Lozano, Borrillo, & Guerra, 2024).

### **Trastorno por atracón**

El trastorno por atracón (TA) es caracterizado por la ingesta compulsiva de alimentos al menos por una vez por semana y acompañada de descontrol en los alimentos (Cuadro y Baile, 2015).

### **Otros trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos especificados**

Este subtipo se aplica cuando no se cumple con la mayoría de los síntomas que caracterizan un trastorno de la conducta alimentaria (Vázquez et al., 2015).

### **Pregunta guía de investigación**

PICO<sub>S21</sub> (Population; phenomenon of Interest, Context), "¿Cuál es la prevalencia de los trastornos alimenticios (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno alimentario no especificado) y cómo se relacionan con la imagen corporal en adolescentes?"

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Evaluar de manera sistemática y exhaustiva la evidencia existente sobre la percepción de la imagen corporal y su relación con los trastornos alimenticios en adolescentes.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar, mediante una síntesis de la literatura existente, los trastornos alimenticios más prevalentes entre la población adolescente.
2. Analizar de forma sistemática las investigaciones que abordan cómo la percepción de la imagen corporal se relaciona con los trastornos alimenticios (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón) en adolescentes.

### **Justificación**

Durante la adolescencia se experimentan cambios significativos en lo emocional, físico y social. Los adolescentes pasan por una etapa de preocupación por su apariencia física que afecta el bienestar psicológico. En los últimos diez años los trastornos alimenticios como la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón se han convertido en una problemática de salud mental que afectan comúnmente la autopercepción negativa a nivel mundial. Por consecuencia, es

importante analizar las se registrarán comportamientos de alto riesgo y su respectiva intervención, junto a una búsqueda minuciosa de estudios científicos relevantes permitirá conocer la afectación de la percepción negativa de la imagen corporal para el desarrollo de trastornos alimenticios en adolescentes. Asimismo, esta investigación brindará información para futuras investigaciones con el propósito de favorecer con habilidades para abordar esta problemática a educadores y profesionales similitudes entre la percepción de la imagen corporal y la comorbilidad de los trastornos alimenticios para la realización de prácticas preventivas. A través de esta revisión sistemática de la evidencia actual de la salud.

### **Materiales y métodos**

Con el uso de una revisión sistemática con enfoque cualitativo se puede evaluar la relación entre la imagen corporal y los trastornos alimenticios en adolescentes. Además, con la implementación de estudios de prevalencia se puede determinar la prevalencia de la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón y el trastorno alimentario no especificado, también, a través de estudios longitudinales para valorar la afectación de la percepción corporal. Además, se hizo uso de ensayos clínicos controlados que evaluaron las intervenciones hacia los trastornos alimenticios. Asimismo, se razonaron estudios de cohorte para acompañar a grupos de adolescentes y examinar cómo la percepción de la imagen corporal influye en la aparición de estos trastornos, estudios cualitativos que examinaron usos y percepciones a través de entrevistas en profundidad y conjuntos focales, estudios de caso para puntualizar situaciones individuales, y estudios correlacionales que midieron la relación entre la imagen corporal y los trastornos alimenticios.

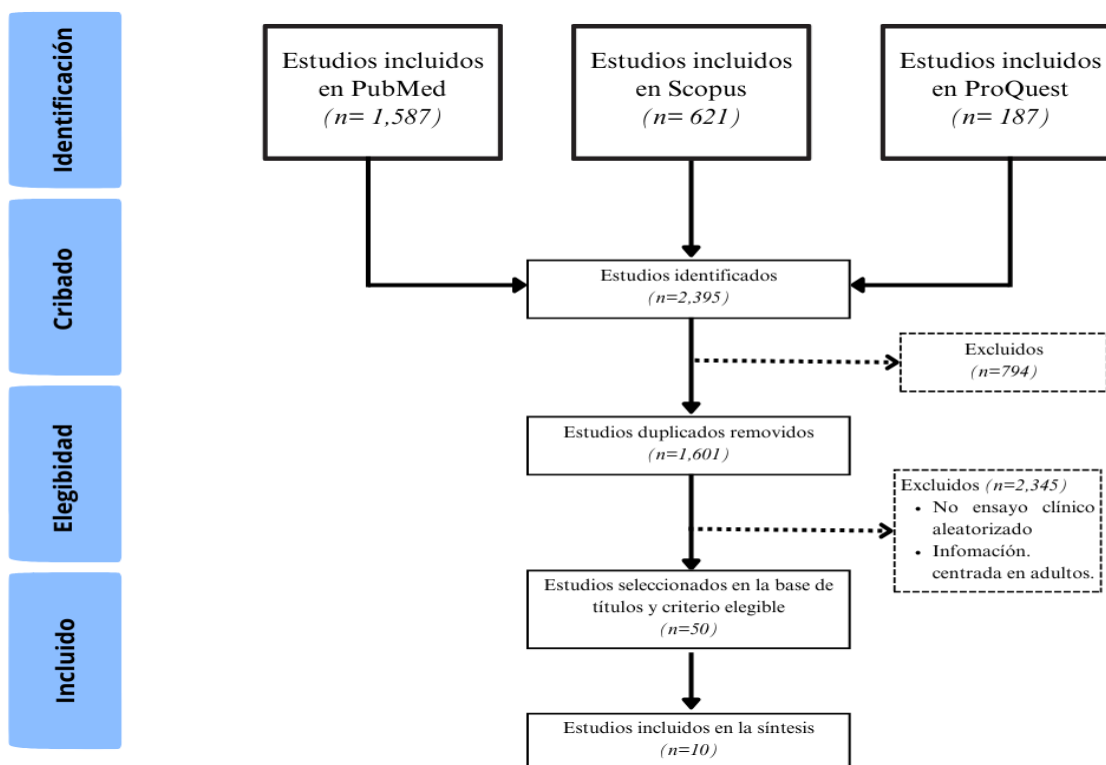
### **Metodología**

La planeación de esta revisión sistemática se constituyó en diferentes etapas para asegurar un examen minucioso y establecido. Primero, se realizó una aplicación de normas de exclusión e inclusión para la selección de estudios relevantes. Posteriormente con el uso de descriptores en Ciencia de la Salud (DeCS) y junto a los términos MeSH se colocaron en las diferentes bases de datos científicas como PubMed, Scopus y Web of Science. Se excluyeron artículos a través de revisiones y filtración, para omitir artículos replicados y recopilar aquellos que cumplieron los criterios establecidos. Y para el análisis de la eficacia metodológica se usaron el PRISMA 2020 y JBI respectivamente para validar la relevancia de los artículos científicos. Para finalizar, se realizó

la síntesis de descubrimientos y se consignaron las conclusiones, completando los resultados alcanzados para contestar los objetivos de la investigación y plantear recomendaciones para futuras investigaciones en la prevención y tratamiento de los trastornos alimentarios en adolescentes.

**Figura 1**

*Diagrama de flujo PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas actualizadas.*



*Nota: La figura 1 incluye la descripción de  $n = 10$  estudios controlados aleatorizados de trastornos alimenticios, tales como: identificación del estudio, tamaño de la muestra ( $N$ ), tratamiento/evaluación brindada al grupo experimental, rango de edad y media, distribución de género, duración del estudio, medidas para medir el trastorno alimenticio y otros problemas relacionados.*

### **Análisis de la información**

Durante la búsqueda en bases de datos, se identificaron  $n = 2,395$  estudios. Luego de eliminar duplicados, se examinaron  $n = 1,601$  artículos, de los cuales  $n = 10$  cumplieron con los criterios de elegibilidad y fueron seleccionados tras la revisión de títulos y resúmenes (Figura 1 muestra el diagrama de flujo PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas actualizadas). Los estudios clínicos aleatorizados incluidos proporcionaron información sobre la relación entre la imagen corporal y los trastornos alimenticios en adolescentes de entre 11 y 20 años. En  $n = 5$

investigaciones se usaron intervenciones encaminadas a reformar la percepción de la imagen corporal, por el contrario, los demás plantearon distintas perspectivas para la prevención y tratamiento de estos trastornos.

### **Búsqueda y selección de estudios**

Para la afinidad de estudios relevantes, se realizó una investigación sistemática en bases de datos científicas de renombre, incluyendo PubMed, Scopus y Web of Science, con el objetivo de compilar investigaciones sobre la semejanza entre imagen corporal y trastornos alimenticios en adolescentes. Se usaron vocablos controlados MeSH y DeCS, al igual que se usaron palabras clave como *adolescents*, *self-image*, *body dissatisfaction*, *eating disorders*, compuestas mediante operadores booleanos para mejorar la claridad en la recolección de artículos. La búsqueda se ejecutó sin restricciones de idioma o fecha de publicación, garantizando una cobertura amplia y renovada de la literatura disponible.

Una vez logrado los resultados, se comenzó con la clasificación de estudios continuando un procedimiento en tres fases. En primer lugar, se descartaron los artículos repetidos. Posteriormente, se realizó una revisión de títulos y resúmenes para eliminar aquellos que no haya cumplido con los criterios de inclusión establecidos, los cuales exigían estudios que abordaran adolescentes de entre los 11 y 20 años, percepción de la imagen corporal y relación con los trastornos alimenticios, además que estuvieran publicados en revistas científicas indexadas. Asimismo, se excluyeron aquellas investigaciones centradas en poblaciones adultas, estudios de caso individuales, tesis y artículos en proceso de publicación.

Durante la fase final, se efectuó una evaluación rigurosa de los artículos seleccionados, haciendo uso de herramientas como PRISMA 2020 y JBI para legitimar la calidad científica de los artículos utilizados. Por último, se seleccionaron 10 estudios que cumplieron con los requisitos mencionados, facilitando con evidencia para cumplir con los objetivos.

### **Estrategias de búsqueda**

En el proceso de búsqueda de estudios se emplearon palabras clave como *adolescents*, *self-image*, *eating disorder*, asimismo, se utilizó Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) como los *Medical Subject Headings* (MeSH). La unión de estos términos permitió mejorar la

recopilación de artículos relevantes y respaldar la coherencia en la recuperación de información en las bases de datos consultadas. Los términos de búsqueda usados fueron: ("*Adolescent*" OR "*Youth*" OR "Teen\*" OR "Female Adolescent\*" OR "Male Adolescent\*") \*\* AND ("Self-Image" OR "Body Image" OR "Body Schema" OR "Body Identity" OR "Body Representation") AND ("*eating disorder*" OR "*Feeding Disorder*" OR "Appetite Disorder\*") \*\*

Aquellos términos fueron empleados en base de datos con enfoque en la salud como Web of Science, PubMed y Scopus. La literatura utilizada consistió en artículos en inglés o español.

### **Criterios de inclusión**

Se realizó una inclusión meticulosa de artículos para recopilar aquellos que cumplan con información relevante y de calidad. Aquellos artículos que trataron la relación entre la imagen corporal y los trastornos alimenticios en adolescentes y que cumplieron con un rango de edad de 11 a 20 años fueron seleccionados para esta investigación. Conjuntamente, se recolectaron artículos con metodologías cuantitativas o cualitativas, estudios longitudinales, estudios de prevalencia y longitudinales. Además, se enfocó en aquellos artículos que usaron herramientas para la medición de trastornos alimenticios y la imagen corporal. Se dio prioridad a las investigaciones en español e inglés, sin límite de fecha de publicación, siempre y cuando cumpliera con los criterios metodológicos planteados. Por último, se utilizaron exclusivamente artículos de acceso abierto, omitiendo aquellos que sean de pago o estén en proceso de publicación.

### **Criterios de exclusión**

Se omitieron estudios que no traten de manera directa la relación entre imagen corporal y trastornos alimenticios en adolescentes o que se salieran del rango de 11 a 20 años. También se descartaron investigaciones centradas en adultos o grupos clínicos específicos, como pacientes con comorbilidades psiquiátricas distintas a los trastornos alimentarios. No se consideraron estudios de caso individuales, tesis, trabajos de grado o documentos en proceso de publicación, debido a la falta de revisión por pares y validación metodológica. Asimismo, se excluyeron artículos de acceso restringido o que no estuvieran disponibles en texto completo. Finalmente, se dejaron fuera investigaciones que no utilizaran herramientas validadas para la medición de imagen corporal y trastornos alimenticios, asegurando así la fiabilidad de los datos analizados.

## **Criterios de selección**

Se incluyeron investigaciones en español e inglés; artículos cuya población de estudio sean estudiantes con una imagen corporal distorsionada y trastornos alimenticios, los años de publicación aceptados para la revisión son estudios cuya fecha de elaboración sea dentro de los últimos 14 años comprendiendo desde 2010 hasta el 2024, según el tipo de documento se considerarán estudios experimentales y no experimentales. Se excluyeron todos los documentos cuyo abordaje psicológico sea de forma individualizada, solo se tomaron en cuenta aquellos que sean aplicados a grupos. De igual manera se usaron aquellos estudios que sean *Open Access* o también llamados de Acceso Abierto. No fueron válidos los trabajos que estén fuera del área de estudio de Psicología y Medicina. No se consideraron Tesis Doctorales o Trabajos de Grado, Posgrado y documentos que se encuentren en proceso de publicación.

## **Extracción de datos**

La información recolectada de los documentos de investigación se analizó a través de una ficha bibliográfica que contiene autor, país, revista, objetivo, tipo de estudio, muestra, resultados y conclusiones, con el fin de contar con una herramienta que permitió organizar, sintetizar y elaborar el manuscrito con los elementos más importantes. Los artículos que se consideraron para la investigación fueron extraídos de revistas científicas y se consideraron que respondan a los objetivos del trabajo de titulación. El proceso de búsqueda se llevó a cabo en tres fases: La primera fase que corresponde a la búsqueda inicial se colocó en las tres bases de datos las palabras clave preestablecidas, en el que se obtuvo el primer resultado de búsqueda, posterior a ello se procedió a filtrar los documentos por el tipo de acceso, el año de publicación, idioma, área de estudio y tipo de documento; en la segunda fase se seleccionó todos los documentos que estudien las variables que permitieron cumplir con el objetivo del estudio, una vez concluido se pasó a la tercera fase en la que se utilizó como herramienta una base de datos que permitió registrar información sintetizada y relevante de cada estudio que facilitará la elaboración del documento final.

Para determinar la eficacia y validez de las investigaciones se utilizó como herramienta el método PRISMA que resultó útil al momento de clasificar la información recolectada, pues permite organizar efectivamente los datos de manera que su comprensión sea oportuna. La presentación y el resumen de las características de los estudios que contribuyen a una síntesis

permitieron a los responsables de la formulación de políticas de salud y a los proveedores de atención psicológica evaluar la aplicabilidad de los resultados en su entorno.

### **Análisis de datos**

La información que se registró a lo largo del documento fue a través de un proceso cualitativo, en el que se consideraron una serie de investigaciones en base al cumplimiento de las características de las variables a estudiar, de acuerdo a los criterios de exclusión e inclusión; en este caso se analizaron los modelos donde se analizaron intervenciones aadolescentes con posible desorden alimenticio.

### **Desarrollo**

De la recopilación de artículos científicos quedaron un total de 10 investigaciones. En los diferentes estudios se observarán los objetivos de la investigación, junto a su metodología, enfoque de intervención y material de medición. También, se analizan las diferentes conclusiones y el impacto de las intervenciones en trastornos alimenticios e imagen corporal. Al final se indagan en las limitaciones de los diferentes estudios, al igual que las implicaciones para la realización de nuevos estudios y estrategias para tratamientos de prevención en salud mental.

### **Descripción de las investigaciones incluidas en su revisión bibliográfica:**

Con el uso de criterios de relevancia y calidad, además de implementar ensayos clínicos y longitudinales para utilizar metodologías cuantitativas, también se utilizó un enfoque cualitativo para reconocer la percepción. Por la importancia de reconocer la imagen corporal y factores de prevención para los trastornos de alimentación se consideró que las investigaciones hayan usado herramientas para medir autoestima, síntomas alimentarios e insatisfacción corporal.

Se encontró una relación entre la percepción de la imagen corporal y el desarrollo de trastornos alimenticios en adolescentes de (Carratalá & Julián, 2023). En esa misma línea, se destaca la influencia de las redes sociales y la comparación hacia cánones de belleza poco realistas que incrementan para el desarrollo de trastornos alimenticios como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón (Martínez, 2023). Es importante destacar el uso de planes para una intervención temprana y de estrategias de prevención aplicables para ambientes escolares. Sin

embargo, se requiere de una continua investigación para tener claridad para contrarrestar la problemática de trastornos alimenticios considerando los diversos contextos culturales (Soto, 2023).

En la investigación sobre la identificación de trastornos alimenticios más prevalentes en adolescentes de Carratalá y Julián (2023) trataron sobre cómo los factores socioculturales desarrollan estas afecciones. Conjuntamente, la constante exposición a conceptos de belleza inalcanzables influenciados por medios de comunicación los cuales incrementan la insatisfacción corporal. Los adolescentes están expuestos a experimentar dichos estándares de belleza, siendo común que se produzcan conductas alimentarias como la restricción extrema, atracones y purgas asociados a trastornos como el trastorno por atracón, bulimia nerviosa y anorexia nerviosa.

Al mismo tiempo, durante la investigación se analizó comparaciones con otros grupos y la interiorización de los cánones interfieren en la autopercepción de la imagen corporal. La mayoría de las adolescentes desarrollan una perspectiva distorsionada de su cuerpo, desencadenando en conductas de restricción alimentaria, así como conductas compensatorias: ejercicio excesivo o purgas. Se señala que estos trastornos no solo afectan la condición física, sino también en la autoestima y en el apartado psicológico (Carratalá & Julián, 2023).

Los autores concluyeron que se necesita de implementar intervenciones preventivas para fomentar una imagen corporal saludable y un pensamiento crítico ante mensajes sobre ideales irrealistas de belleza. Para su intervención los autores recomiendan programas en escuelas y lugares comunitarios que generen en los adolescentes una mejor relación con su propio cuerpo, dando como resultado una posible reducción de desarrollar trastornos alimenticios (Carratalá & Julián, 2023). Al igual que se necesita abordar el problema con un enfoque en conjunto con educadores, profesionales de salud y familiares para el desarrollo de una autoimagen positiva.

La investigación de Lozano et al. (2024) estudia la afectación que han generado las redes sociales para la prevalencia de la anorexia y la bulimia en adolescentes, denotando que la exposición constante a contenidos de delgadez extrema favorece en desarrollar trastornos alimenticios. El estudio denotó que las redes sociales al hacer uso de algoritmos, priorizan contenidos que refuerzan los estándares irreales de belleza, creando un ambiente de comparación constante. Generando mayormente insatisfacción corporal y conductas alimentarias desadaptativas

en mujeres adolescentes.

Igualmente, los investigadores señalan que la exposición a estos mensajes puede influir en el bienestar emocional de los adolescentes (Lozano et al., 2024). En consecuencia, a no cumplir con las expectativas previstas de las redes sociales suscitan episodios de depresión, aislamiento social y ansiedad. Los jóvenes en busca de validación crean un ciclo de dependencia a los “me gusta” y comentarios, incrementando los trastornos de la conducta alimentaria.

Los investigadores Lozano et al. (2024) consideran la enseñanza de la alfabetización mediática e informacional una herramienta que proporciona habilidades comunicación para gestionar mejor los efectos negativos. De igual modo, escuelas y comunidades tienen que implementar la habilidad de pensamiento crítico a los adolescentes para que puedan tratar con el mundo digital que presenta ideales de belleza poco realistas. Aparte, apuntan a que exista un filtro en los contenidos presentes en las redes sociales, inclinándose por aquellos que promocionen un mensaje más diverso y realista sobre la imagen corporal para disminuir los casos de trastornos alimenticios en adolescentes.

En el estudio de Hernández et al. (2024) se centra en la semejanza de la autocompasión y de los trastornos alimenticios en adolescentes, resaltando el factor protector para la insatisfacción corporal. En la muestra de la investigación se encontró que los jóvenes que tenían niveles más altos de autocompasión tenían una percepción más positiva, reduciendo conductas alimentarias desadaptativas. Los adolescentes que aceptan su propio cuerpo sin juicios severos y con una actitud comprensiva parece disminuir la presión autoimpuesta de alcanzar estándares de belleza inalcanzables promovidos por la sociedad y las redes sociales (Hernández et al., 2024).

Así mismo, en este estudio se resaltó que la autocompasión además de influir en la percepción corporal, también lo hace en el bienestar psicológico. Y aquellos que usan la autocompasión de manera cotidiana muestran niveles de ansiedad y depresión disminuidos, dichos factores se presentan en trastornos alimenticios (Hernández et al., 2024). Igualmente, evitar la autocrítica excesiva puede reducir el estrés generado por la búsqueda de aprobación y comparación social, generando una relación más saludable con la imagen corporal y la alimentación.

En la investigación, los autores proponen la inclusión de estrategias de autocompasión en

los programas de prevención de trastornos alimentarios dirigidos a adolescentes (Hernández et al., 2024). El uso de técnicas como la reestructuración cognitiva, meditación basada en la autocompasión y desarrollo de autoaceptación puede influenciar para la disminución de la vulnerabilidad en jóvenes con insatisfacción corporal. Se concluye que los enfoques usados en la investigación deberían ser incorporados en escuelas y dentro de los hogares para educar una imagen corporal saludable y reforzar la resiliencia emocional (Hernández et al., 2024).

En la investigación de Góngora et al. (2024) se estudia la relación entre la percepción de la imagen corporal y la actividad física para hallar los efectos positivos y negativos. Se halló que el ejercicio practicado regularmente influye a una mejor autoestima y mejor aceptación del cuerpo, principalmente cuando se tiene un enfoque centrado en el bienestar personal. No obstante, cuando el enfoque es para alcanzar un estándar de belleza impuesto socialmente, el riesgo aumenta significativamente para el desarrollo de algún trastorno alimenticio.

De igual modo, el ambiente en donde se realizan los ejercicios también afecta el impacto psicológico (Gongora et al., 2024). Aquellos lugares en donde se refuerzan aspectos como una delgadez o musculatura excesiva, dan como resultado una mayor probabilidad de presentar insatisfacción corporal y conductas compensatorias para la reducción de peso. Sin embargo, cuando el entorno se centra en el bienestar, el adolescente genera una relación equilibrada con su alimentación y cuerpo.

Por ello, sugieren que es fundamental promover un enfoque saludable de la actividad física en adolescentes, evitando que se convierta en una herramienta para modificar la apariencia corporal de acuerdo con estándares poco realistas. Recomiendan que los programas deportivos incluyan educación sobre imagen corporal positiva y fomenten la diversidad de cuerpos saludables, reduciendo así la posibilidad de que el ejercicio se convierta en un elemento de riesgo para el impulso de trastornos alimenticios (Gongora et al., 2024).

Según, Martínez et al. (2023), destaca que una autoestima baja, caracterizada de una autopercepción negativa está ligada al aumento de conductas alimentarias desadaptativas como restricción de alimentos y métodos compensatorios. Al igual que la presión y comparación hacia estándares impuestos por redes sociales.

Además, el estudio menciona que la autoestima afecta en la percepción de la imagen física, y que a su vez influye en el bienestar emocional de los adolescentes. Los que tienen una baja autoestima tienden a presentar niveles altos de ansiedad, depresión e inseguridad, estas características que agrandan la posibilidad de desplegar trastornos alimenticios. Por otro lado, los jóvenes con autoestima alta pueden demostrar mayor resiliencia frente a la presión social y una menor predisposición a apadrinar conductas perjudiciales para su salud (Martínez et al., 2023).

En sus conclusiones, Martínez et al. (2023) menciona la necesidad de efectuar intervenciones que fortifiquen la autoestima en los adolescentes como estrategia de prevención. Encomienda la incorporación de programas educativos que aviven la autoaceptación y la valoración de la diversidad corporal en el ámbito escolar y familiar (Martínez et al., 2023). Destacando también la importancia para desarrollar entornos de apoyo emocional donde los adolescentes puedan edificar una imagen positiva sobre sí mismos, reduciendo así el riesgo de trastornos alimenticios y mejorando su bienestar psicológico.

Según, Soto (2023) considera el impacto que tienen las redes sociales en la percepción sobre la imagen corporal de los adolescentes, subrayando la exposición extensa al contenido visual centrado en la belleza sin embargo estas son inalcanzables de lograr sin filtros ni ediciones, por lo que incrementa la insatisfacción física. Los adolescentes, al estar expuestos a imágenes editadas y estilizadas dentro de las plataformas digitales, desenvuelven una percepción errónea sobre la belleza lo que también hace que se cuestionen de su propio cuerpo. Generando una sensación de inconformidad y de deseo de modificar su apariencia a través de comportamientos alimentarios poco saludables, como la restricción calórica extrema o la eliminación de ciertos grupos de alimentos, así como también querer someterse a operaciones estéticas únicamente para lograr encajar.

Además, el estudio resalta que la comparación social negativa es un factor determinante en la insatisfacción corporal de los adolescentes. Al comparar sus cuerpos con los que ven en redes sociales, muchos jóvenes experimentan sentimientos de frustración y baja autoestima, lo que puede derivar en una preocupación obsesiva por el peso y la apariencia (Soto, 2023). Los adolescentes con una autoestima frágil tienen una mayor predisposición a desarrollar conductas alimentarias desadaptativas para alcanzar los cánones de belleza más dominantes.

Soto (2023) denota la importancia de crear un espacio de educación para manejar el ambiente hostil que puede generarse al hacer uso de redes sociales. Los temas necesarios son la alfabetización digital y el desarrollo de pensamiento crítico, para que los jóvenes logren identificar la afectación de los mensajes negativos sobre la apariencia física. Del mismo modo, un entorno digital más saludable promueve la aceptación hacia una diversidad de cuerpos, mejorando el bienestar emocional, dando como resultado una reducción para el desarrollo de trastornos alimenticios.

Según Navas et al. (2023) una constante exposición a contenidos que traten sobre cuerpos estilizados y a conductas de privación de alimentos para alcanzar dichos estándares observados, genera un incremento en la insatisfacción corporal, provocando criterios para un trastorno alimenticio como la bulimia nerviosa.

Por su parte, Carratalá & Julián (2023) mencionan que las adolescentes, principalmente aquellas con baja autoestima, son más sensibles y tienden a tener vulnerabilidad para desarrollar trastornos debido a la presión social para ajustar su apariencia a modelos de encanto físico inalcanzables. Además, a pesar de la anorexia nerviosa y el trastorno por atracón muestran alta prevalencia, la bulimia se diferencia por su habitual asociación con el uso de las redes sociales y la búsqueda de aceptación social. Hallazgos que se evidencian, tal como la importancia que aborda la influencia de los medios digitales y diseñar estrategias de prevención que suavicen el impacto en la salud mental de los adolescentes.

Por otro lado, dicha investigación también subraya que la internalización de estos estándares de belleza no únicamente afecta la conducta alimenticia, sino también afecta la estabilidad emocional en jóvenes. Esta constante comparación puede generar comportamientos relacionados a la depresión, ansiedad y sentimientos de minusvalía. Además, los investigadores resaltan que el efecto de las redes sociales no solamente afecta en percepción física, sino también en la formación de la autoimagen y de la identidad de los adolescentes (Navas et al., 2023).

Los autores Navas et al. (2023) concluyen en la obligación de las escuelas o espacios comunitarios para que traten temas como el pensamiento crítico y resiliencia de los adolescentes al lidiar con comentarios en las redes sociales que afecten en la apreciación de una belleza realista. Igualmente es necesario que los familiares y educadores mantengan un rol activo para la formación

de una autoimagen positiva para promover el bienestar emocional y reducción de trastornos alimenticios.

En el estudio de Soler et al. (2024) se comprende la relación que tienen los adolescentes hacia la actividad física y percepción de la imagen corporal, existiendo tanto efectos positivos como negativos con respecto a los ejercicios, dependiendo de la visión del joven. Los autores identificaron que los adolescentes que practican actividad física con el objetivo de mejorar su bienestar general y su salud suelen experimentar una mayor autoestima y una menor insatisfacción corporal. En estos casos la actividad física forma parte de un factor de protección, mismo que promueve la imagen corporal positiva, disminuyendo el riesgo para desarrollar trastornos alimentarios.

No obstante, la investigación revela que la actividad física está impulsada por la influencia social o la búsqueda de un cuerpo que encaje con los estándares de belleza irrealistas que ven en redes sociales, puede proceder un comportamiento alimenticio perjudicial. En este caso, los jóvenes proceden a obsesionarse con controlar su peso y la composición corporal, por lo que pudiese conllevarse a restricciones alimenticias extremas incluso a ejercitarse de manera excesiva como método compensatorio para regular la baja de peso o apresurarla. Estos fenómenos son especialmente alarmantes en aquellos que buscan una validación exterior a través de su apariencia, por lo que, son más propensos a adoptar prácticas poco saludables (Soler et al., 2024).

Para concluir los autores, Soler et al. (2024) enfatizan especialmente en la importancia para promover la actividad física desde una perspectiva que cause bienestar y salud, en vez de vincular exclusivamente con pérdida de peso o con cambios en la apariencia física. Recomendando que los institutos educativos y deportistas fomenten mensajes que tengan beneficios integrales del ejercicio, tales como la mejora del estado de ánimo, la reducción de estrés y fortalecimiento del cuerpo, sin forzar ideales estéticos que se visualicen como imposibles de forma natural. De esta forma, se reduciría la asociación entre ejercicios y los trastornos alimentarios, priorizando hábitos saludables y una mejor relación con la imagen corporal en los adolescentes, en especial que esta sea más acorde a la realidad.

Según los autores, Haro et al. (2024) examinan la relación entre los trastornos alimenticios y la presencia de pensamientos o conductas suicidas en jóvenes, identificando cual es la

insatisfacción en la imagen corporal, y cual es un factor de riesgo bastante significativo. Los autores encuentran que los jóvenes que perciben perspectivas negativas sobre su imagen corporal tienden a demostrar incremento en niveles de ansiedad y depresión, por lo que podría conllevar al deterioro del bienestar emocional. La presión de la sociedad, el ideal de belleza propuesto por las redes sociales, la moda y la comparativa constante con modelos corporales inalcanzables, que empeoran la insatisfacción, incrementando la debilidad para desarrollar pensamientos autodestructivos, negativos y sobre todo suicidas.

Por otro lado, dicha investigación menciona que los trastornos alimenticios no únicamente afectan la relación con la alimentación, sino también que influyen en la salud mental de los adolescentes a largo plazo. Los jóvenes que sufren de anorexia, bulimia o trastorno por atracón suelen experimentar sentimientos de culpa, desesperanza y baja autoestima, factores que pudiesen desencadenar intentos autolesivos o incluso hasta el suicidio. En diversos casos, esta búsqueda desesperada por un cuerpo idealizado genera una sensación de insatisfacción perpetua, dificultando la recuperación y acrecentando la gravedad de los síntomas depresivos (Haro et al., 2024)

Es por ello que, los autores Haro et al. (2024) enfatizan la importancia de la intervención temprana para prevenir no solo los trastornos alimentarios, sino también sus consecuencias psicológicas más graves. Recomiendan estrategias de apoyo psicológico en escuelas y centros de salud que integren programas de prevención enfocados en la autoestima, la aceptación corporal y el manejo de la ansiedad. Además, destacan la insuficiencia del enfoque multidisciplinario que contenga a profesionales de la salud mental, educadores y familias en la detección temprana y el tratamiento de dichos trastornos, con el objetivo de disminuir el riesgo de suicidio en adolescentes afectados por pensamientos negativos.

Martínez (2023) en su estudio menciona que, la relación entre el uso problemático de internet y la percepción de la imagen corporal en adolescentes, evidenciando que el tiempo excesivo en plataformas digitales está directamente vinculado con una mayor insatisfacción corporal. Los resultados muestran que los adolescentes que pasan más horas en redes sociales suelen compararse constantemente con los ideales de belleza promovidos en estos espacios, lo que genera una percepción distorsionada de su propio cuerpo y un incremento en la autoexigencia

estética.

Al mismo tiempo, esta investigación menciona que la sobreexposición del contenido en plataformas digitales afecta negativa y significativamente la autoestima de los adolescentes. El vínculo que existe en redes sociales establecida en la validación externa, como los "like" y comentarios sobre el físico, refuerza la dependencia de la aprobación social. Lo que puede emanar sentimientos de inseguridad, ansiedad y depresión, así mismo como el incremento de factores que acerca de la vulnerabilidad desarrollando trastornos alimenticios. Los jóvenes con una autoestima débil o frágil aparentemente suelen ser mayormente afectados, dado que su percepción sobre el valor personal está gravemente influenciada por el contenido digital que este consume (Martínez, 2023).

Para concluir, Martínez (2023) menciona que es importante inducir en los adolescentes el uso consciente y equilibrado sobre las redes sociales para reducir su impacto negativo sobre la autoimagen de los adolescentes. También, expone que las mediaciones pedagógicas deberían incluir la formación alfabética digital para lograr que los jóvenes tengan un pensamiento más crítico positivo que negativo, también para que estos aprendan a indagar sobre los mensajes acerca de belleza corporal que consumen vía online. Asimismo, recomienda la promoción de espacios digitales más saludables y el refuerzo de la autoestima a través de programas que incentiven la autoaceptación y la valoración personal más allá de la apariencia física.

**Tabla 1**

*Lista de verificación de evaluación crítica del JBI para estudios que informan datos de prevalencia*

<b>Autor y Año</b>	<b>Tipo de Muestra</b>	<b>Conclusiones</b>	<b>Marco Muestral</b>	<b>Selección de Participantes</b>	<b>Tamaño de la Muestra</b>	<b>Descripción de los Participantes y el Entorno del Estudio</b>	<b>Cobertura del Análisis de Datos</b>	<b>Validez de los Métodos</b>	<b>Medición Estándar y Confiable</b>	<b>Análisis Estadístico</b>	<b>Tasa de Respuesta</b>
Carratalá & Julián (2023)	Revisión sistemática	La presión social y los estándares de belleza son factores de riesgo clave en el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes.	Alta	Adecuada	Suficiente	Explicita el contexto español	Completa	Alta	Alta	Alta	Alta
Góngora et al. (2024)	Estudio correlacional	El ejercicio físico puede ser un factor protector contra la insatisfacción corporal, pero también puede reforzar ideales de belleza poco realistas.	Moderada	Parcialmente adecuada	Aceptable	Detallada en la Costa Caribe Colombiana	Adecuada	Alta	Alta	Moderada	Moderada
Haro et al. (2024)	Revisión sistemática	La insatisfacción con la imagen	Alta	Adecuada	Amplia	Explicita poblaciones vulnerables	Completa	Alta	Alta	Alta	Alta

corporal está fuertemente asociada con síntomas depresivos y pensamientos suicidas en adolescentes con trastornos alimentarios.

Hernández et al. (2024)	Revisión sistemática	La autocompasión actúa como un factor protector contra la insatisfacción corporal y la conducta alimentaria desordenada en adolescentes.	Alta	Adecuada	Suficiente	Descripción clara de factores psicológicos	Completa	Alta	Alta	Alta	Alta
Lozano et al. (2024)	Revisión sistemática	Las intervenciones educativas pueden reducir el impacto de las redes sociales en la aparición de trastornos alimentarios al	Alta	Adecuada	Suficiente	Explicita poblaciones expuestas a redes sociales	Completa	Alta	Alta	Alta	Alta

Martínez (2023)	Estudio transversal	fomentar la alfabetización mediática. El uso excesivo de internet está correlacionado con una mayor insatisfacción corporal y menor autoestima en adolescentes.	Moderada	Adecuada	Aceptable	Explicita entorno escolar	Parcial	Moderada	Moderada	Moderada	Moderada
Martínez et al. (2023)	Revisión sistemática	La baja autoestima es un predictor significativo del desarrollo de trastornos alimenticios en adolescentes.	Alta	Adecuada	Suficiente	Descripción clara de factores psicológicos	Completa	Alta	Alta	Alta	Alta
Navas et al. (2023)	Revisión sistemática	Las redes sociales influyen en la percepción corporal, reforzando la insatisfacción y fomentando comportamientos alimentarios desordenados.	Alta	Adecuada	Suficiente	Explicita entornos digitales	Completa	Alta	Alta	Alta	Alta
Soler et	Estudio	El deporte	Moderada	Parcialmente	Aceptable	Detallada en	Adecuada	Alta	Moderada	Moderada	Moderada

al. (2024)	observacio nal	puede mejorar la autoimagen, pero si se practica con la intención de modificar la apariencia, puede aumentar el riesgo de trastornos alimentarios.		adecuada			estudiantes españoles			da	rada
Soto (2023)	Estudio cualitativo	La sobreexposició n a redes sociales genera una percepción distorsionada del cuerpo y aumenta la comparación social negativa.	Moderada	Parcialmente adecuada	Aceptable	Descripción del entorno digital	Parcial	Moderad a	Moderada	Modera da	Mode rada

*Nota. Esta tabla está diseñada para evaluar la calidad metodológica de los estudios de prevalencia según la metodología JBI, ayudando a determinar su aplicabilidad y rigor en la investigación.*

## Conclusión

Los estudios analizados en esta revisión sistemática evidencian la fuerte relación entre la imagen corporal y la aparición de trastornos alimenticios en adolescentes, destacando múltiples factores de riesgo que influyen en su desarrollo. La insatisfacción corporal, impulsada por la presión social y los estándares de belleza promovidos en redes sociales y medios de comunicación, se identifica como uno de los principales detonantes de estas afecciones. La persistencia en la comparación con cuerpos idealizados, el uso polémico de internet y la ausencia de una autoestima concreta forman un ambiente propicio para la adopción de conductas alimentarias desordenadas, como la restricción calórica extrema, el atracón y el uso de métodos compensatorios drásticos para bajar de peso.

En las investigaciones también se revela la influencia que tienen las redes sociales en base a ideales físicos es característicamente preocupante, debido a que refuerzan estereotipos de belleza inalcanzables y fomentan la búsqueda de validarse por medio de la apariencia física. El exceso de exposición al contenido digital que realza la delgadez extrema o la musculatura exagerada ha demostrado incrementos en la insatisfacción corporal y la vulnerabilidad psicológica en los adolescentes, lo que, también, aumenta el riesgo para desarrollar trastornos alimentarios. La dependencia de la aceptación social y la comparativa frecuente en entornos digitales causan efectos negativos en la autoestima y el bienestar psicoemocional, vigorizando patrones de autopercepción distorsionada.

El ejercicio regular, por otro lado, puede ser un factor preservador al momento en que se practica con un enfoque determinado hacia la salud y el bienestar, ya que este también puede convertirse en un factor de riesgo mucho más si está motivado por la presión social o la búsqueda de un ideal estético irreal. En dichos casos, los adolescentes pueden conllevar una relación poco o nada saludable para la actividad física, utilizándola como un mecanismo de control del peso o de reparo alimentario, lo que puede derivar en trastornos como la anorexia atlética o la vigorexia.

Desde una perspectiva psicológica, la baja autoestima y la falta de autocompasión se presentan como factores determinantes en la predisposición a los trastornos alimenticios. En este sentido, existe una dificultad para la autoaceptación del cuerpo y debido a los estándares de belleza irreales, pueden crear hábitos alimentarios no saludables. No obstante, factores protectores como la autocompasión ayudan a la reducción de la insatisfacción corporal y una mejor relación con la autoimagen y la alimentación.

Por otra parte, los trastornos alimenticios no solamente son un agravante en lo corporal, sino también en la estabilidad emocional y psicológica de los adolescentes. Señales de ansiedad, pensamientos suicidas y síntomas depresivos pueden ser generados por una insatisfacción corporal. Es por ello necesario la implementación temprana para la prevención de conductas desadaptativas para promover un bienestar psicológico y brindar herramientas de afrontamientos para atender consecuencias emocionales.

Consecuentemente, se denotó una necesidad para la implementación de medios educativos en entornos familiares y escolares, a través de la alfabetización mediática, pensamiento crítico para el abordaje de mensajes en redes sociales y promoción de una autoimagen positiva. Del mismo, con programas de intervención que promuevan el bienestar emocional, diversidad corporal y autoaceptación para el fortalecimiento de la autoestima.

Se concluye en esta investigación el enfoque multidisciplinario con profesionales de la salud, educadores y familiares para el desarrollo de estrategias de prevención, detección y tratamiento para esta problemática en los adolescentes, de esta manera, se podrá reducir el desarrollo de trastornos alimenticios.

### **Limitaciones**

Las limitaciones de esta revisión engloban las características de los estudios, muestras limitadas y ausencia de seguimiento a largo plazo. Además, debido a que existía una variación de las poblaciones, los descubrimientos no pudieron ser generalizados. Por otro lado, la influencia de las redes sociales y de la presión a características estéticas no son abordados de manera similar. Alguno de los estudios utilizados no consideró puntos importantes de la psicología. Por consiguiente, para futuras investigaciones se debe considerar metodologías con mejor solidez y muestras variadas.

### Referencias Bibliográficas

- Abera, M., Workicho, A., Berhane, M., Hiko, D., Ali, R., Zinab, B., & Fall, C. (2023). A systematic review and meta-analysis of adolescent nutrition in Ethiopia: Transforming adolescent lives through nutrition (TALENT). *PLoS ONE*, 18(4), 1-43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37022989/>
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Barrios, M., Fernández, R., Álvarez, P., & Morales, J. (2021). Calidad de vida y deterioro psicológico en personas con trastornos alimentarios: Un análisis comparativo entre casos clínicos y subclínicos. *Psicología Clínica y Salud*, 15(1), 65-79. <https://doi.org/10.1016/j.pcs.2021.01.004>
- Bermúdez, J., Chacón, P., & Rojas, L. (2021). Caracterización clínica y factores asociados a la bulimia nerviosa en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 12(3), 85-98. <https://doi.org/10.1016/j.rpcs.2021.03.007>
- Carballo, R., Diz, J., Redondo, L., & Ayán, C. (2023). Influencia de la actividad en la imagen corporal en preadolescentes y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 503-511. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v40n3/0212-1611-nh-40-3-503.pdf>
- Carratalá, L., & Julián, M. (2023). Factores de riesgo relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes españoles: Una revisión sistemática. *Revista del Consejo General de la Psicología de España*, 44(3), 164-171. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0214-78232023000300007&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0214-78232023000300007&script=sci_arttext)
- Cuadro, E., & Baile, J. (2015). Binge eating disorder: Analysis and treatment. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6(2), 97-107. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.001>
- Fernández, J., González, 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://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Gaete, J., & López, P. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: Factores de

- riesgo y prevención. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(3), 145-153.  
<https://doi.org/10.1016/j.rchp.2020.03.005>
- Góngora, V., Martínez, M., Quiroz, N., Mercado, S., & Mebarak, M. (2024). Relación entre la imagen corporal positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe Colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 41(1), 1-12.  
<https://doi.org/10.1016/psdc.2024.01.01>
- Haro, Á., Díaz, D., Lara, A., & Aguilar, P. (2024). Trastornos alimenticios y pensamientos o conductas suicidas. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 207-219. <https://doi.org/10.1109/tejedora.2024.707>
- Hernández, J., del Consuelo, M., Cervantes, B., & García, N. (2024). Autocompasión, imagen corporal y conducta alimentaria en adolescentes: Revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 2(5), 7-10. [https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(24\)00081-7](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(24)00081-7)
- Jackson, S., Johnson, F., Croker, H., & Wardle, J. (2015). Weight perceptions in a population sample of English adolescents: Cause for celebration or concern? *International Journal of Obesity*, 39, 1488-1493. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.126>
- López, C., & Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: Descripción y manejo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 85-97.  
[https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70396-0)
- Lozano, N., Borrallo, Á., & Guerra, M. (2024). Efectividad de las intervenciones para mitigar la influencia de las redes sociales en la anorexia y bulimia nerviosa: Una revisión sistemática. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 47(1), 1-13.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/103216/77383>
- Lozano, N., Borrallo, Á., & Guerra, M. (2024). Efectividad de las intervenciones para mitigar la influencia de las redes sociales en la anorexia y bulimia nerviosa: Una revisión sistemática. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 47(1), 1-13.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/103216/77383>

- Lucciarini, F., Losada, A., & Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, 29(1), 33-45. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Maganto, C., & Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: Una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 30, 45-58.
- Martínez, A. (2023). Cómo se relaciona el uso problemático de internet con la imagen corporal, el autoconcepto y la autoestima en el alumnado de secundaria. *Sociedad siglo XXI. Perspectivas de análisis y mejora*, 3, 54-56. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5753523#page=54>
- Martínez, Y., Núñez, J., Vargas, I., & Sarco, A. (2023). Autoestima y trastornos alimenticios en adolescentes. *Revista Semilla Científica*, 4(1), 48-57. <https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/sc/article/view/1256>
- Moreno, M., & Ortiz, G. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 27(2), 181-190. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78511847004.pdf>
- Munguía, L., Mora, M., & Raich, R. (2016). Modelo estético, imagen corporal, autoestima y sintomatología de trastornos alimentarios en adolescentes mexicanas y españolas. *Psicología Conductual*, 24(2), 273-283.
- Navas, M., Pérez, M., & Casado, D. (2023). El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *International Technology, Science and Society Review*, 14(1), 1-17. <https://doi.org/10.33015/technorev.2023.690>
- Öneri, U. (2021). THE STORM PERIOD IN PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL DEVELOPMENT: AN OVERVIEW OF ADOLESCENCE. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 25(7), 4113-4128. Obtenido de <https://periodicos.fclar.unesp.br/rpge/article/view/16171>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

- Portela, N., Alcaraz, V., García, P., & Fernández, M. (2021). Evaluación de la imagen corporal y su relación con los trastornos alimentarios en adolescentes. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(3), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.rps.2021.09.003>
- Quiñones, M., Arhuis, W., Pérez, G., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Síntomas de ansiedad, conductas agresivas y trastornos alimentarios en adolescentes del norte de Perú. *Apuntes Universitarios*, 12(1), 92-107. doi:10.17162
- Segreda, S., & Segura, C. (2020). Anorexia nerviosa en adolescentes y adultos. *Revista Ciencia & Salud: Integrando Conocimientos*, 4(4), 212-222. <https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/199/282>
- Soler, G., Calero, L., Amat, S., Rizo, M., & Jaén, M. (2024). Comprender el papel de la práctica física y el género en los trastornos alimentarios en estudiantes adolescentes españoles. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 60, 1279-1288. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9735139>
- Soto, M. (2023). Impacto de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal en adolescentes: Un estudio cualitativo. *Revista de Epistemología y Ciencias Sociales*, 4(1), 1-21. <https://revistaaxenthos.org/index.php/Axenthos/article/view/27/49>
- Urzúa, A., Castro, C., Lillo, I., & Leal, D. (2011). Impacto de los trastornos alimentarios en la calidad de vida y la salud mental de adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 215-225. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(11\)70035-8](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(11)70035-8)
- Vázquez, C., Álvarez, M., López, P., & González, R. (2015). Diagnóstico y clasificación de los trastornos de la conducta alimentaria: Perspectiva actual. *Revista Iberoamericana de Psicología de la Salud*, 6(2), 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2015.02.004>

**Keiner Zahid Guayanay Gusqui** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0706861614**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Imagen corporal y la relación de trastornos alimenticios en adolescentes: Una revisión sistemática”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **26 de marzo de 2025**

F: 

**Keiner Zahid Guayanay Gusqui**

**C.I. 0706861614**