

Programa de promoción cognitivo-conductual de satisfacción corporal y actitudes alimentarias saludables en adolescentes

Layla María Tuárez Loor

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1012-6194>

Correo: ltuarez4911@utm.edu.ec

Universidad Técnica de Manabí – UTM

Portoviejo, Ecuador

Antonia Katherine Navia Cedeño

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8142-7846>

Universidad Técnica de Manabí – UTM

Portoviejo, Ecuador

María Fernanda Joza Vera

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1786-8079>

Universidad Técnica de Manabí – UTM

Portoviejo, Ecuador

Recibido: 30-07-2025 – Aceptado: 01/09/2025 – Publicado: 05/12 /2025

Resumen

La adolescencia es una etapa crítica marcada por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales en donde los adolescentes enfrentan nuevos retos y presiones que afectan su imagen corporal, sus actitudes y conductas alimentarias. A partir de la problemática se plantea como objetivo diseñar un programa cognitivo-conductual para promover la satisfacción corporal y actitudes alimentarias saludables en adolescentes asistentes al área deportiva “Hermanos Chávez”, del Sitio “Los Ángeles”, parroquia Colón. El estudio es no experimental, de corte transversal, con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo, población de 65 adolescentes del Sitio “Los Ángeles”, que asisten al área deportiva “Hermanos Chávez”, una muestra a conveniencia de 30 adolescentes (15 mujeres y 15 hombres) con edades entre 13 y 17 años, escogidos de acuerdo a criterios de inclusión. Se utilizó el método bibliográfico y el inductivo-deductivo, fueron empleados el cuestionario de la figura corporal (BSQ) y el test de actitudes alimentarias (EAT-26). Se encontró que el 73,33% de la población expresó una insatisfacción que varía entre leve a moderada con su figura corporal. La dimensión que alcanzó una mayor puntuación fue “preocupación por la comida”, que incluye los desórdenes de pensamientos, actitudes e inquietudes sobre la comida, representando el 41,92%. La totalidad de los adolescentes estudiados de entre 13 y 17 años no se encuentran en riesgo de presentar conductas alimentarias alarmantes. Se propuso un programa cognitivo-conductual de promoción de imagen corporal y actitudes alimentarias saludables en adolescentes, el cuál fue valorado por especialistas, quienes lo consideraron pertinente y adecuado.

Palabras claves: imagen corporal; actitudes alimentarias; promoción; autoimagen; cognitivo-conductual

Cognitive-behavioral promotion program for body satisfaction and healthy eating attitudes in adolescents

Abstract

Adolescence is a critical stage marked by a series of biological, psychological, and social changes, during which adolescents face new challenges and pressures that affect their body image, eating attitudes and behaviors. Based on this problem, the objective is to design a cognitive-behavioral program to promote body satisfaction and healthy eating attitudes in adolescents attending the "Hermanos Chávez" sports center, at the "Los Ángeles" site, Colón. This is a non-experimental, cross-sectional, with a quantitative approach and descriptive scope. The population was comprised of 65 adolescents from the "Los Ángeles" site who attend the "Hermanos Chávez" sports center. This was a convenience sample of 30 adolescents (15 females and 15 males) between the ages of 13 and 17, chosen according to inclusion criteria. Bibliographic and inductive-deductive methods were used; the Body Shape Questionnaire (BSQ) and the Eating Attitudes Test (EAT-26) were employed. It was found that 73.33% expressed mild to moderate dissatisfaction with their body shape. The dimension with the highest scores was "preoccupation with food," which includes disorders of thoughts, attitudes, and concerns about food, representing 41.92%. All of the adolescents studied, aged 13 to 17, were not at risk for alarming eating behaviors. A cognitive-behavioral program to promote body image and healthy eating attitudes in adolescents was proposed and evaluated by specialists, who deemed it relevant and appropriate.

Keywords: body image; eating attitudes; promotion; self-image; cognitive-behavioral

Introducción

La adolescencia es una etapa crítica marcada por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales en donde los adolescentes enfrentan nuevos retos y presiones que afectan su imagen corporal y sus actitudes y conductas alimentarias, “La autonomía se hace presente al momento de la elección de sus alimentos a la par que busca su propia identidad” (Ruiton, 2020, p.14).

La imagen corporal puede ser definida como la percepción que tiene una persona acerca de su propio cuerpo, la satisfacción que manifiesta respecto a este, sus sentimientos acerca de su autoimagen y como se percibe frente a las normativas, Vaquero et al. (2013) la describe como la imagen que se forma en nuestra mente respecto al cuerpo, esta imagen mental no es necesariamente acertada o se encuentra correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que ejerce el individuo sobre sí mismo.

Autores como Méndez y Cerquera (2021) destacan que en la adolescencia se está formando la identidad y el autoconcepto, donde la percepción y satisfacción de la imagen corporal que tienen los jóvenes de sí mismos posee es muy importante para ellos, e influye directamente en su autoestima debido a la preocupación por su apariencia.

Las actitudes alimentarias son definidas como las creencias, sentimientos, pensamientos y comportamientos relacionados con la comida, como la selección de alimentos, las preferencias, los conceptos y demás, que se ven influidas por experiencias y se mantienen presentes, siendo que la cosmovisión que se tiene sobre la comida influye en la cotidianidad del individuo y determina sus acciones respecto a ella, Meza (2024) describe que las actitudes alimentarias contienen cuatro componentes claves: lo perceptivo, lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual.

En la investigación realizada por Guzmán et al. (2022) resalta que, en transcurso de las conductas alimentarias de riesgo, factores como la autoestima y la imagen corporal poseen un gran impacto en los individuos. Romo (2020) afirma que “Ofrecer una buena imagen corporal es un hecho muy importante para los adolescentes debido a los refuerzos positivos que conlleva cumplir con el ideal de belleza que exige la sociedad actual” (p.3), es bajo esta premisa que se percibe al cuerpo propio como un adorno estético y no la totalidad de sus funciones.

La búsqueda de autoaceptación se vuelve un tema recurrente, así como las alteraciones en las conductas alimentarias provocadas por conflictos internos derivados de preocupaciones y distorsiones acerca de la concepción que se tiene de la alimentación, donde la sobrevaloración de la imagen se asocia con actitudes y conductas que pueden perjudicar el desarrollo saludable del joven (Ruiz, et al., 2021).

Dentro del proceso investigativo elaborado por Oellingrath et al. (2016) se encontró que las adolescentes con una baja satisfacción en su imagen corporal en intentos por adelgazar recurren a hábitos alimenticios restrictivos, mientras que los adolescentes hombres que perciben su peso como bajo utilizan patrones de alimentación para elevar su peso y aumentar su satisfacción corporal.

Por su parte, estudios de corte internacional sobre la autopercepción en la adolescencia y las conductas alimentarias han reflejado resultados coincidentes entre sí, en Corea del sur, por ejemplo, el 51.8 % de los adolescentes presentaban distorsión en su imagen corporal (Hyun et al, 2014). Dentro del contexto latinoamericano, en la investigación focalizada en adolescentes mujeres de México, García et al. (2021) observa y acota que en su muestra de estudio existe el consumo de 1 a 2 comidas al día y la distorsión de la imagen corporal.

En concordancia a lo anterior, Castillo (2016) destaca en sus resultados que en la mayoría de los niveles de insatisfacción con la imagen corporal existe la presencia de conductas y hábitos poco saludables en adolescentes hombres y mujeres.

Dentro del Ecuador, la insatisfacción corporal en un grupo vulnerable como son los adolescentes tiene una presencia latente, tanto en hombres como en mujeres, es así como una investigación realizada en Cuenca por Mazón en el año 2017 revela que los hombres jóvenes también experimentan problemas con su autopercepción, esto sustenta lo encontrado por Guamán & Pucha (2023) quienes manifiestan que “los jóvenes ecuatorianos presentan un nivel alto en cuanto a alteraciones de la imagen corporal, lo que los ha llevado a experimentar sentimientos negativos sobre su cuerpo” (p. 15).

El enfoque cognitivo-conductual distingue componentes de la imagen corporal, desde su postura esta tiene un componente emocional-afectivo que está vinculado a las emociones sobre el cuerpo, el segundo componente es el corporal cognitivo que son las ideas y creencias que tienen las personas sobre su propio cuerpo, así mismo los sentimientos y actitudes que este genera al individuo, y el componente corporal conductual referido a los comportamientos hacia el propio cuerpo, Santos (2022) menciona que estos factores y su combinación influyen directamente en la insatisfacción que puede sentir una persona

sobre su apariencia. La aplicación de este enfoque ayuda a las personas a reconocer y desafiar sus pensamientos distorsionados acerca de su apariencia, “desde la perspectiva cognitivo-conductual, se considera que la imagen corporal es una construcción cognitiva, en la que los pensamientos, emociones y comportamientos interactúan entre sí para formar una percepción de uno mismo” (Samaan, 2023).

El enfoque cognitivo-conductual analiza las distorsiones de los pensamientos, en este caso aquellos errores de procesamiento o interpretación de información asociados a la concepción de la autoimagen, y a las actitudes alimentarias que acompañan estas distorsiones. (Cash & Pruzinsk, 2002), se identifica como una técnica recurrente dentro de este enfoque a la reestructuración cognitiva que permite identificar y transformar las creencias irracionales y distorsiones cognitivas respecto a la autopercepción de la imagen corporal.

Es por lo anteriormente expuesto, y considerando que la teoría cognitivo-conductual busca modificar los pensamientos y comportamientos desadaptativo por unos más funcionales, que el objetivo de este estudio es diseñar un programa cognitivo-conductual para promover la imagen corporal y actitudes alimentarias saludables en los adolescentes asistentes al área deportiva “Hermanos Chávez”, del Sitio “Los Ángeles”, parroquia Colón.

Materiales y métodos

El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo y alcance descriptivo, ya que se basó en el proceso de recolección y análisis de datos estadísticos además de caracterizar los fenómenos observados sin la manipulación de estos. El presente estudio se enfoca en una población compuesta por 65 adolescentes asistentes al área deportiva “Hermanos Chávez”, del Sitio “Los Ángeles”, de los cuales se seleccionó una muestra a conveniencia de 30 adolescentes (15 mujeres y 15 hombres) con edades entre 13 y 17 años, escogidos de acuerdo a criterios de inclusión, siendo estos que hayan residido en el sitio durante al menos 5 años, voluntad de participar en la investigación así como el consentimiento informado de los responsables de los participantes, se excluyeron aquellos que tengan afecciones en su salud, que condicionen sus hábitos a una dieta específica, adolescentes con diagnóstico relacionado a trastornos de alimentación.

Se utilizó el método inductivo-deductivo que va desde lo particular a lo general, el primer instrumento empleado fue el Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ) diseñado por Cooper et al. en 1987, que posteriormente fue adaptado por Raich et al. en 1996, estandarizada y adaptada al contexto latinoamericano por Martínez & Quishpe (2021) con un enfoque en la población peruana que consta de 33 ítems, que evalúa la satisfacción corporal, desde la no preocupación por la forma hasta la extrema insatisfacción corporal, esta adaptación cuenta con un nivel de confiabilidad excelente, teniendo un Alfa de Cronbach de .95 y un McDonald’s de 0.95 siendo superior a >0.9 , por lo tanto,, afirmando que el instrumento es confiable.

El segundo instrumento usado fue el Test de Actitudes alimentarias (EAT 26), desarrollado por Garner y Garfinkel en 1979 validada por Vera & Vivanco (2012) en la población ecuatoriana adolescente, que obtuvo una eficacia general como prueba del 77%, con un valor de sensibilidad de la prueba de 48.5%, una especificidad de 94% para identificar casos de bajo riesgo, valor predictivo positivo de 75%, y valor predictivo negativo de 77%, siendo el valor de índice de Pearson estadísticamente significativo, es entonces una prueba válida y confiable.

El EAT-26 es una herramienta de evaluación de actitudes y conductas hacia la comida autoinformados, compuesta por 26 elementos calificados en una escala Likert de seis puntos para determinar la frecuencia con la que una persona presenta actitudes, pensamientos y sentimientos específicos además de elementos conductuales en los últimos 6 meses respecto a la alimentación

calificados en una escala Likert similar de seis puntos. La prueba se puede utilizar tanto en un entorno clínico como no clínico que no esté específicamente centrado en los trastornos alimentarios.

Para el análisis estadístico de los resultados se utilizó el programa SPSS versión 26.0, el cuál fue desarrollado en la Universidad de Stanford por Norman H. Nie, Dale H. Bent y C. Hadlai Hull en 1968, Rivadeneira et al. (2020) enumeran los elementos de la estadística descriptiva que trabaja el SPSS, siendo estos la distribución de frecuencias, creación de gráficos, medidas de tendencia central, de dispersión o variabilidad y medidas de correlación.

La primera fase consistió en la revisión bibliográfica de fuentes y teorías que han estudiado la imagen corporal junto a la satisfacción de la misma; y las actitudes alimenticias en la etapa de la adolescencia. Posteriormente se desarrolló la fase de recolección de datos a través de los instrumentos seleccionados, para continuar con la tercera fase que consistió en la elaboración del programa de enfoque cognitivo-conductual en base a las necesidades encontradas, cuya meta sea la promoción de una imagen corporal positiva y de hábitos alimenticios en los adolescentes del sitio seleccionado.

Para esta investigación se asumieron los principios éticos de la investigación, donde se garantizó los principios de respeto, justicia y voluntariedad de los participantes y consentimiento e información por parte de los representantes legales. Cabe señalar que tanto los datos como los resultados obtenidos se basaron en una completa confidencialidad, donde los datos recolectados no fueron usados para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

Resultados

Tabla 1

Resultados del Cuestionario De Satisfacción Corporal (BSQ)

	Frecuencia	Mujeres	Hombre	Porcentaje	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach	de
Sin preocupación por la forma	8	2	6	26,66%		,857	
Leve insatisfacción corporal	16	9	7	53,33%		,874	
Moderada insatisfacción corporal	6	4	2	20%	0,815	,836	
Extrema insatisfacción corporal	0	0	0	0%		,944	
Total	30	15	15	100%			

El 73,33% de la muestra expresaron una insatisfacción que varía entre leve a moderada con su figura corporal, lo que demuestra que los adolescentes participantes están preocupados por su físico e incómodos con su apariencia. Existe una tendencia significativa hacia la preocupación por la forma corporal dentro del grupo seleccionado. Se debe resaltar que dentro de la muestra ninguno de los adolescentes presenta una insatisfacción corporal extrema, donde en ellos no se han desarrollado trastornos graves derivados de la percepción (o distorsión) de la propia imagen corporal.

Otro aspecto a considerar es que esta insatisfacción se muestra un poco más presente dentro de grupo de las adolescentes mujeres que en los hombres, no obstante, la diferencia no resulta mayormente significativa por lo que se puede comentar que dentro de los adolescentes seleccionados tanto hombres como mujeres presentan preocupación por su figura corporal sin distinción por su género. Respecto a la confiabilidad de los resultados obtenidos bajo el contexto del estudio, el valor general del Alfa de Cronbach fue de 0.815, lo cual indica una buena consistencia interna.

Tabla 2

Resultados del Test de Actitudes Alimentarias (EAT-26)

Dimensiones	Puntaje	Puntaje mínimo	Puntaje máximo	Porcentaje
Dieta	1,24	0	39	31.31
Preocupación por la comida	1,66	0	18	41.92
Control Oral	1,06	0	21	26.77
Total	3.96	0	78	100

La

dimensión que alcanzó una mayor puntuación fue “preocupación por la comida”, un 1,66, lo cual representa el 41,92% de la totalidad, esto brinda resultados que exponen la incidencia que tienen los desórdenes de pensamientos sobre la alimentación, las actitudes que muestran los adolescentes al momento de comer y sus inquietudes al respecto, sin embargo, aun siendo la más puntuada no se encuentra dentro de un rango alarmante, los resultados exponen que si bien los jóvenes estudiados presentan pequeñas distorsiones en sus conductas hacia la comida no existen actitudes restrictivas alarmantes respecto a ellas, se destaca la presión e influencia de personas externas en cuanto a la disminución y aumento de la ingesta de alimentos.

Se puede ver reflejado en la categoría de “dieta” que puntúa con 1,24 cuando la puntuación máxima alcanzable es 39 puntos, es entonces que se deduce que no se recurre a limitaciones severas aun cuando los conceptos relacionados a la alimentación se encuentran alterados, en el apartado de “control oral” concerniente a la relación que mantienen los jóvenes con la ingesta de alimentos y conductas frecuentes en ellos obtiene un 26,77% del porcentaje total, siendo el menor de este apartado con un puntaje de 1,06 sobre 21 puntos.

Tabla 3

Resultados del nivel de conductas de riesgo en el test de actitudes alimentarias (EAT 26)

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo riesgo	30	100
Mediano riesgo	0	0
Alto riesgo	0	0
Total	30	100

El 100% de los adolescentes se encuentran en un bajo riesgo, de conductas alarmantes hacia la comida. Al encontrarse la totalidad de la muestra en la categoría de bajo riesgo, se sugiere que, en general, no existen conductas alimentarias severamente disfuncionales. Pese a esto, es importante considerar si estos adolescentes están en riesgo de desarrollar actitudes más problemáticas en el futuro, tomando en cuenta que efectivamente existe una insatisfacción corporal leve-moderada acompañada de pequeñas distorsiones en cómo se concibe la alimentación y su influencia en la autopercepción.

Tabla 5

Propuesta de programa de promoción cognitivo-conductual de satisfacción corporal y actitudes alimentarias saludables en adolescentes

Objetivo general: potenciar la satisfacción corporal y actitudes alimentarias saludables en adolescentes del Sitio “Los Ángeles” a través de la promoción de una relación positiva con el cuerpo y la comida.

Sesión	Objetivo	Duración	Técnicas	Actividades
1	Crear un espacio de confianza y proporcionar información inicial, las normas y metas del programa.	60-90 minutos.	-Rapport. - Psicoeducación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y presentación. 2. Presentación de los participantes y expectativas. 3. Exploración de la relación personal con el cuerpo. 4. Psicoeducación: salud mental y autoimagen. 5. Preguntas y respuestas. 6. Establecimiento de compromisos personales.

2	Conocer el propio cuerpo, aceptarse y discutir las percepciones arraigadas que se tienen sobre sí mismos.	60-90 minutos.	- Psicoeducación . -Diálogo socrático. -Lluvia de ideas. -Feedback.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y repaso interno de compromisos personales. 2. Psicoeducación: “¿Qué es la imagen corporal y la satisfacción corporal?”, “¿Qué son las actitudes alimentarias?” “¿Es como comemos?” “¿De dónde provienen estas ideas?”. 3. Discusión para detectar los pensamientos negativos. 4. Diálogo socrático. 5. Actividad “paseando mis complejos”. 6. Cierre con recordatorios: “Nuestro cuerpo es más que algo estético”.
3	Identificar y desafiar los pensamientos distorsionados acerca de la imagen corporal y la alimentación.	60-90 minutos.	- Psicoeducación . - Autorregistros. - Reestructuración cognitiva. -ABC.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio dirigido a preguntas. 2. Psicoeducación: ¿Qué son los pensamientos distorsionados? ¿Cómo sé si tengo uno? 3. Identificar las situaciones, pensamientos, emociones y acciones. 4. Desafiar estos pensamientos y empezar a reformularlos. 5. Dinámica PNI. 6. Tarea para el hogar: identificar los pensamientos distorsionados acerca su figura y relación con la comida.
4	Promover una relación más libre, consciente y flexible con la alimentación.	60-90 minutos.	-Lluvia de ideas. - Psicoeducación . -Semáforo de alimentos. -Diferenciación de señales de hambre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y preguntas acerca de la tarea realizada en el hogar. 2. Psicoeducación: Actitudes alimentarias de riesgo para la salud física y emocional. 3. Asociaciones del grupo hacia los alimentos, sus creencias y juicios. 4. Espacio de mitos y verdades sobre las conductas alimentarias. 5. Intervención sobre lo aprendido durante la jornada.
5	Cuestionar y modificar los pensamientos	60-90 minutos.	- Reestructuración cognitiva.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y repaso de lo abordado la sesión anterior.

	distorsionados sobre el cuerpo y las actitudes alimentarias, aprender sobre la autocompasión		- Psicoeducación . -Grupo de intercambio de experiencias. -Entrenamiento de percepción corporal. -Feedback.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Psicoeducación: Pensamientos distorsionados: “¿Es posible cambiarlos?” 3. Analizar alternativas adaptativas y racionales a estos pensamientos. 4. Dinámica: “Espacio de cualidades”. 5. Introducir el concepto de “autocompasión” y su importancia. 6. Carta así mismo desde la compasión. 7. Cierre de sesión con preguntas.
6	Brindar mayor atención a la comida y promover la actividad física saludable en los adolescentes.	60-90 minutos.	-Mindfulness eating. - Psicoeducación . -Semáforo nutricional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida y repaso de objetivos logrados durante el programa. 2. Psicoeducación: ¿Qué es la alimentación consciente? ¿Cómo te sientes al comer? 3. Práctica de alimentación consciente guiada por la psicóloga responsable. 4. Discusión de los participantes acerca de la experiencia. 5. Psicoeducación: La importancia de la actividad física como fuente de placer o salud. 6. Compartir experiencias con el deporte y actividad física, como les hace sentir y porqué lo realizan. 7. Cierre de la sesión.
7	Retroalimentación de los conocimientos adquiridos durante las sesiones.	60-90 minutos.	-Feedback. -Cierre simbólico.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida a los participantes. 2. Revisión de los compromisos personales. 3. Retroalimentación de los logros. 4. Compartir experiencias sobre el programa, opiniones y sugerencias. 5. Repaso de lo abordado durante las semanas trabajadas, reflexionando sobre lo aprendido y como será incorporado en su día a día. 6. Carta dirigida a su yo del futuro. 7. Agradecimiento y cierre del programa.

La propuesta fue valorada a través del criterio de especialistas con los siguientes criterios de inclusión: ser psicólogo clínico o a fin en el área de conocimiento y tener más de 5 años de experiencia como psicólogo clínico y mínimo 3 años la práctica, dichos profesionales consideraron que la propuesta es factible para su práctica y cumple los requerimientos solicitados.

Discusión

La insatisfacción corporal se encuentra presente en la mayoría de la población estudiada, considerando desde su propia experiencia su relación con la percepción que tienen de sí mismos, Carballo et al. (2023) menciona que la mayoría de los adolescentes son el grupo más vulnerable a presentar una percepción distorsionada de su propia imagen, y la representación mental que tienen de los mismos. Los resultados obtenidos en el presente estudio logran evidenciar que la mayoría de los adolescentes (más del 70%) del sitio estudiado muestran una insatisfacción y complejo leve-moderado respecto a su apariencia física sin llegar a la insatisfacción extrema, estos datos contrastan con la investigación realizada por Zúñiga (2024) donde el 57.1% de los adolescentes mostraron una insatisfacción corporal que variaba desde leve hasta extrema.

Dentro de la investigación se aprecia que, si bien los adolescentes presentan una insatisfacción con su figura, no se encontró rasgos patológicos dentro de la misma lo que concuerda con el estudio de Farinango y Nieto (2012) que menciona que grupos de jóvenes presentan algún tipo de insatisfacción que no necesariamente viene acompañado de un trastorno de la conducta alimentaria. Cabrera (2023) sostiene que cuando la imagen se ve alterada, se distorsiona que con el objetivo de una apariencia acorde a su percepción se buscan alternativas que conduzcan a lograrla sin embargo en los resultados conseguidos no se evidencian métodos de restricción o compensación por parte de los adolescentes para alcanzar una figura que ellos consideren ideal, pese a que si existe un deseo por obtenerla.

En este estudio no se encontraron diferencias significativas entre adolescentes mujeres y hombres, siendo que ambos géneros presentan inconformidad con su imagen corporal en puntos similares, como el querer disminuir su peso, en porcentajes parejos, estos resultados se alinean con los encontrados por Ruíz (2021) donde los resultados no encontraron diferencias en imagen corporal, actitudes y conductas de riesgo entre hombres y mujeres.

Respecto a las actitudes hacia la comida, es notorio que los adolescentes estudiados mantienen actitudes de bajo riesgo respecto a su alimentación, el 30% de los adolescentes muestran un riesgo medio de presentar algún tipo de problema respecto a su percepción de la alimentación, a la importancia de esta y el manejo de la misma que pudiera crear algún patrón en su conducta alimentaria, los resultados confirman lo expuesto por Ortega (2023) quien en su investigación encontró que las conductas alimentarias de riesgo en la población adolescente se evidencian en un porcentaje de 0 a 30%.

Como contribución a la promoción de una imagen corporal y actitudes alimentarias saludables en los adolescentes se proponen técnicas con un enfoque cognitivo-conductual que beneficien a la valoración del cuerpo como un componente más allá de lo estético, en la que la validación depende de la persona que se es y no del cuerpo que se habita, la reestructuración de los pensamientos distorsionados acerca de la comida y la propia figura, considerando que no existen conductas compensatorias o restrictivas que deban ser atendidas. Estas técnicas son abordadas a lo largo de 8 sesiones (dos por semana) con una duración de 90 minutos cada una, conformando el programa de promoción, dichas son: psicoeducación, reestructuración cognitiva (diálogo socrático), lluvias de ideas, autorregistros, técnicas de ABC, entrenamiento de percepción corporal y mindfulness eating. La propuesta se ha elaborado sobre una base diagnóstica que toma en consideración las características del contexto y responde a las necesidades reales detectadas en la población, la misma puede ser utilizada por los profesionales inmersos en el abordaje de la satisfacción de la imagen corporal, autopercepción y actitudes alimentarias.

Conclusiones

La revisión de la literatura científica permitió identificar la gran incidencia que existe en cuanto a la preocupación por la autoimagen y la elección de alimentos en una etapa tan vulnerable como es la adolescencia, volviéndose un eje principal en su vida y fuente de inseguridades físicas. Los programas de enfoque cognitivo-conductual muestran eficiencia en la integración de estrategias que promuevan una relación óptima y realista con el cuerpo y los aspectos referentes a este a la comida.

Durante el proceso diagnóstico desarrollado se pudo corroborar que las principales insuficiencias encontradas fueron la insatisfacción corporal como una problemática latente en los adolescentes que se acompaña por una distorsión en la imagen mental de la propia figura y desórdenes de pensamiento asociados a la alimentación, sin embargo, no son acompañadas por conductas restrictivas y compensatorias.

La propuesta de programa de promoción elaborado centra sus esfuerzos en la disminución de la insatisfacción corporal, la modificación de distorsiones cognitivas y herramientas de autocompasión, el mismo fue valorado por especialistas que lo consideraron como factible, pertinente y de relevancia clínica.

Pese a la información valiosa brindada en el presente estudio, es importante resaltar que dentro de este existieron limitaciones, tales como el tamaño de la población y la no aplicación de la propuesta. A futuras investigaciones es recomendable abordar poblaciones más amplias y la efectividad de la intervención, sus efectos a corto y largo plazo, de la misma manera el considerar factores que puedan influir directamente a los resultados.

Referencias bibliográficas

- Cabrera, J. (2023). *Imagen corporal y conducta alimentaria de riesgo en adolescentes de la unidad educativa Marieta de Veintimilla de la ciudad de Loja, periodo 2022–2023*. [Disertación doctoral, Universidad Nacional de Loja] Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Loja.
https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26827/1/JeslyLizeth_CabreraCarpio.pdf
- Carballo, R., Diz, J., Redondo, L., & Ayán, C. (2023). Influencia de la actividad en la imagen corporal en preadolescentes y adolescentes: Importancia del índice de masa corporal como factor de confusión. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 503-510.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112023000400006
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Future challenges for body image theory, research, and clinical practice*. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 509-516). 2da ed. Guilford Press.
https://www.researchgate.net/publication/224983228_Cash_TF_Pruzinsky_T_Eds_Body_Image_A_Handbook_of_Theory_Research_and_Clinical_Practice
- Castillo, M. (2016). *Percepción de la imagen corporal relacionado a hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años del Colegio Municipal Experimental Sebastián de Benalcázar, 2016*. [Tesis tipo de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ae5c1140-9034-4dbc-bd95-0adef3dcba46/content>
- Farinango, N., & Nieto, J. (2012). *Relación del índice de masa corporal y la percepción de la imagen corporal que presentan las estudiantes de los planteles de nivel medio fiscales del área urbana y rural del cantón Ibarra, provincia de Imbabura, 2010*. [Tesis de Posgrado, Universidad Técnica el Norte] Repositorio UTN. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2169>
- García, E., Juárez, L., Sámano R., Márquez, H., Martínez, D., Lamar, V., Merino, B. (2021) Factores asociados a la distorsión de la imagen corporal en mujeres adolescentes. *Revista Salud Pública*

y *Nutrición*, 20(1), 12-19. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2021/spn211b.pdf>

Guamán, J., & Pucha, D (2023). *Alteraciones de la imagen corporal y personalidad en adolescentes y adultos jóvenes* [Tesis tipo de grado, Universidad Nacional de Chimborazo].

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11882>

Hyun, M., Jung, Y, Kim, M., Kwak, Y., Hong, S., Bahk, W., Yoon, B., Yoon, H., y Yoo, B. (2014). Factors associated with body image distortion in Korean adolescents. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 797–802. <https://doi.org/10.2147/NDT.S63143>

Martínez, J., & Quispe, J. (2021). *Adaptación del Body Shape Questionnaire BSQ en adultos de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis tipo de grado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87029>

Méndez, Y & Cerquera, A. (2021). Apoyo social en población con trastornos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 1(62), 88-120

<https://www.redalyc.org/journal/1942/194265735006/html/>

Meza, R. (2024). *Actitudes alimentarias y autoestima en adolescentes de una institución pública del Callao*. [Tesis tipo de grado, Universidad Nacional Federico Villareal] Repositorio UNFV.

https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/9506/UNFV_FP_Meza_Campos_Raquel_Titulo_profesional_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oellingrath, I. M., Hestetun, I., & Svendsen, M. V. (2016). Gender-specific association of weight perception and appearance satisfaction with slimming attempts and eating patterns in a sample of young Norwegian adolescents. *Public health nutrition*, 19(2), 265-274.

<https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/B7626342FA56A08E32A0C9FADF48F5E1/S1368980015001007a.pdf/gender-specific-association-of-weight-perception-and-appearance-satisfaction-with-slimming-attempts-and-eating-patterns-in-a-sample-of-young-norwegian-adolescents.pdf>

Ortega, J. (2023). *Relación de la insatisfacción de la imagen corporal con las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo].

Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10887>

- Rivadeneira, J; De La Hoz, A y Barrera, M. (2020). Análisis general del spss y su utilidad en la estadística. *E-IDEA Journal Of Business Sciences*, 2(4), 17-25.
<https://revista.estudioidea.org/ojs/index.php/eidea/article/view/19/19>
- Romo del Olmo, M. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes. Un proyecto de prevención*. [Tesis tipo de grado, Universidad de Cadiz] Repositorio Institucional UCA.
<https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23419/Romo%20del%20Olmo%2c%20M.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Ruiton, J. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. [Tesis tipo de grado, Universidad Nacional Federico Villareal] Repositorio UNFV.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruíz, M., González A., González, E., Torres, M. & Vázquez A. (2021). Más allá de la apariencia: imagen corporal asociada a las actitudes y conductas de riesgo de trastorno alimentario en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 107-123. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16054/11752>
- Samaan, M. (2023). Programa de intervención cognitivo conductual para mejorar la auto percepción de la imagen corporal en adultos jóvenes: Cognitive behavioral intervention program to improve self-perception of body image in young adults. *PSIQUIS UBA*, 4(2), 113-126.
<https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/775/478>
- Santos, J. (2022). *PSICOPATOLOGIA DE LA IMAGEN CORPORAL*. CID - Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/10.37811/cli_w731
- Vera, C., & Vivanco, A. (2012). *Validación del test de Garner (EAT-26) para detectar el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios a través de su aplicación en una población mixta de adolescentes provenientes de colegios particulares de la ciudad de Quito* [Disertación doctoral, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] Repositorio PUCE.
<https://repositorio.puce.edu.ec/items/adf567b3-cb2e-4f16-ab42-10dc47b2b8bc>

Zúñiga, A. (2025). *Insatisfacción corporal y síntomas depresivos en adolescentes entre 12 a 15 años de edad en la Unidad Educativa Particular Liceo Americano Católico, 2023*. [Tesis de Posgrado, Universidad de Cuenca] Repositorio UCuenca. <https://repositorio.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ca1ee79f-2be5-4f58-94dd-f0480086cfef/content>

Contribución de autoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Tuárez Loor Layla María; Navia Cedeño Antonia Katherine; Joza Vera María Fernanda
Análisis formal	Tuárez Loor Layla María; Navia Cedeño Antonia Katherine; Joza Vera María Fernanda
Investigación	Tuárez Loor Layla María; Navia Cedeño Antonia Katherine; Joza Vera María Fernanda
Metodología	Tuárez Loor Layla María; Navia Cedeño Antonia Katherine; Joza Vera María Fernanda
Supervisión	Navia Cedeño Antonia Katherine; Joza Vera María Fernanda
Redacción – borrador original	Tuárez Loor Layla María; Navia Cedeño Antonia Katherine, Joza Vera María Fernanda

Responsabilidades éticas: Las autoras afirman que la investigación no implicó experimentación con seres humanos. Se brindó a la población información sobre los objetivos del estudio y se recalcó la confidencialidad de los datos proporcionados; a su vez, se garantizó que la participación fuera voluntaria, sosteniendo el estudio en principios éticos como el respeto, la integridad y la responsabilidad.

Financiación: El estudio fue desarrollado sin financiamiento de entidades públicas y privadas.

Conflictos de interés: Las autoras declaran que no existen conflictos de interés relacionados con la investigación.