

## Plan cognitivo-conductual para prevenir TCA en adolescentes de Chone (2024-2025)

Cindy Jacqueline Cedeño Vinces

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3987-7905>

Correo [cindy-2310@hotmail.es](mailto:cindy-2310@hotmail.es)

Universidad Técnica de Manabí – UTM. Portoviejo, Ecuador

María Verónica Lazo Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5518-9686>

Universidad Técnica de Manabí – UTM. Portoviejo, Ecuador

**Recibido: 28-07-2025 Aceptado: 07-10-2025 Publicado: 05-07-2026**

### Resumen

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen una preocupación creciente en el ámbito de la salud pública. En la adolescencia la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) ha generado preocupación debido a sus repercusiones tanto físicas como psicológicas. Factores como la presión social, la influencia de los medios de comunicación y la falta de educación en hábitos alimentarios saludables han contribuido al incremento de estas conductas en la población adolescente. Ante este panorama, el objetivo general del presente estudio es diseñar un plan de promoción de salud para prevenir trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes del cantón Chone periodo 2024. La investigación tiene un enfoque mixto, de alcance descriptivo-propositivo, utilizando métodos inductivo-deductivo y de revisión documental, se utilizaron instrumentos de entrevistas semiestructuradas y el SATAQ-4. Gracias a la entrevista realizada, se puede observar expresiones complejas del malestar que experimentan en su propio cuerpo, influenciado por factores personales, familiares y socioculturales, mediante el SATAQ-4 se encontró que la internalización de la delgadez es una problemática presente en la población. Como resultado del estudio se elaboró un plan de promoción de salud para prevenir trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes con enfoque cognitivo-conductual, el cual fue valorado y considerado pertinente por especialistas.

**Palabras clave:** TCA; adolescentes; prevención; promoción de salud; enfoque Cognitivo-conductual

## **Health promotion plan to prevent eating disorders in adolescents**

### **Abstract**

Eating disorders (EDs) are a growing concern in the field of public health. The prevalence of eating disorders (EDs) in adolescence has generated concern due to both its physical and psychological repercussions. Factors such as social pressure, media influence, and a lack of education on healthy eating habits have contributed to the increase in these behaviors among the adolescent population. Given this situation, the general objective of this study is to design a health promotion plan to prevent eating disorders in adolescents in the Chone canton for the period 2024-2025. The research has a mixed approach, descriptive and propositional, using inductive-deductive and documentary review methods. Semi-structured interviews and the SATAQ-4 were used. Through the interviews, complex expressions of discomfort experienced in their own bodies, influenced by personal, family, and sociocultural factors were observed. Using the SATAQ-4, it was found that the internalization of thinness is a problem present in the population. As a result of the study, a health promotion plan was developed to prevent eating disorders in adolescents using a cognitive-behavioral approach, which was evaluated and deemed relevant by specialists.

**Keywords:** eating disorders; adolescents; prevention; health promotion; Cognitive-behavioral.

## Introducción

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) representan un problema de salud pública cada vez más preocupante, especialmente en la población adolescente. Esta etapa del desarrollo se caracteriza por cambios físicos, emocionales y sociales que aumentan la vulnerabilidad frente a factores externos. Entre los principales elementos asociados a la aparición de TCA se encuentran la presión social hacia un ideal estético irreal, la influencia de los medios de comunicación, la baja autoestima y la carencia de educación nutricional.

En Ecuador, la magnitud de esta problemática ha sido documentada con creciente atención. Un estudio determinó que un 18,4% de la población evaluada presenta indicadores de TCA en los últimos 15 años, siendo los diagnósticos más comunes la bulimia nerviosa y, en menor medida, la anorexia nerviosa (Sigüencia Viñansaca J, 2024). Estas cifras revelan que los adolescentes, particularmente las mujeres, constituyen uno de los grupos más vulnerables.

Los datos a nivel local confirman la gravedad de la situación. En Cuenca, el 70,3% de adolescentes mujeres evaluadas presentaban riesgo de desarrollar un TCA según pruebas como el Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) y el Body Shape Questionnaire (BSQ) (Orellana Rivas, 2024). En Quito, tras la pandemia del COVID-19, el 42,8% de los adolescentes analizados presentó riesgo, atribuido al aislamiento, la sobreexposición a redes sociales y el aumento de trastornos emocionales (Males Rubio, 2024). Estos hallazgos indican que la adolescencia es un periodo crítico en el que las conductas de riesgo alimentarias pueden escalar hacia trastornos graves si no se previenen oportunamente.

La literatura científica también evidencia investigaciones en Ambato, por su parte, destacaron que jóvenes de entre 15 y 18 años ya presentan hábitos alimentarios preocupantes y percepciones alteradas de su autoimagen, lo que refuerza la necesidad de intervenir en edades tempranas (Andino et al., 2019).

Para comprender esta problemática en su totalidad, resulta útil el modelo ecológico del desarrollo humano de Urie Bronfenbrenner (1994), que plantea que el desarrollo individual está determinado por la interacción entre el sujeto y su entorno. Según este enfoque, el microsistema (familia, escuela), el mesosistema (relaciones entre entornos), el exosistema (medios de

comunicación), el macrosistema (valores culturales) y el cronosistema (cambios a lo largo del tiempo) influyen de manera directa e indirecta en la aparición y evolución de los TCA.

Frente a este panorama, se hace evidente la necesidad de implementar programas de prevención que fortalezcan la promoción de la salud desde una perspectiva integral. Dichos programas deben incluir intervenciones educativas, familiares y comunitarias que reduzcan los factores de riesgo y potencien los recursos protectores. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo diseñar un plan de promoción de salud para prevenir los Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes del cantón Chone durante el periodo 2024.

#### Enfoques y Modelos Teóricos Específicos:

Es de vital importancia el enfoque y la detección temprana de los TCA especialmente en el contexto escolar, un estudio sobre la relación entre la hipertensión y los hábitos alimentarios en adolescentes realizado en El Empalme mostró que la evaluación temprana del estado nutricional y los hábitos alimentarios en entornos escolares puede proporcionar información valiosa para identificar conductas de riesgo. Este enfoque preventivo, basado en la identificación de patrones alimentarios inadecuados antes de que se conviertan en trastornos, es un componente fundamental en cualquier plan de promoción de la salud dirigido a adolescentes (Aguirre, 2018).

El enfoque preventivo en la promoción de la salud es un eje central en la lucha contra los TCA. En este sentido, la educación nutricional, combinada con el fortalecimiento de habilidades psicosociales, se ha señalado como una estrategia eficaz para reducir la incidencia de TCA en adolescentes. Según el estudio de Núñez-Barzola y Fernández-Soto (2023), en adolescentes de Ecuador se identificó una prevalencia considerable de hábitos alimentarios parcialmente inadecuados, asociados a un riesgo de desnutrición, lo que enfatiza la necesidad de programas educativos que no solo promuevan una dieta equilibrada, sino que también abordan la relación emocional con la comida.

La perspectiva teórica que sustenta la presente investigación se basa en el enfoque biopsicosocial, el cual integra aspectos biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión de los TCA. Este enfoque permite considerar tanto los factores internos, como la autoestima y la regulación emocional, como los factores externos, incluyendo la presión social y los modelos de

belleza difundidos por los medios de comunicación. En el contexto ecuatoriano, este enfoque es especialmente pertinente, dado que los adolescentes están expuestos a modelos culturales que priorizan una estética corporal poco realista, lo cual afecta su autoimagen y, en consecuencia, sus hábitos alimentarios.

El apoyo social efectivo también se destaca como un factor determinante en la prevención y tratamiento de los TCA en adolescentes. Según Méndez Camacho y Cerquera Córdoba (2023), el bienestar de los adolescentes con TCA mejora significativamente cuando el apoyo social incluye no solo a la familia, sino también a la comunidad y al entorno escolar. Este tipo de apoyo, orientado a fortalecer la autoestima y facilitar la adaptación social, puede ser una herramienta valiosa en la prevención de TCA, al proporcionar un entorno protector y empático que disminuya la vulnerabilidad a estos trastornos.

La prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en adolescentes puede beneficiarse del uso de teorías específicas que aborden tanto los aspectos internos como los externos que influyen en las conductas alimentarias. En este sentido, la teoría del aprendizaje social de Bandura y Walters (1977) resulta fundamental para comprender cómo los adolescentes adoptan conductas alimentarias al observar e imitar modelos sociales, como los familiares, amigos o figuras públicas en los medios de comunicación. Según Bandura, los modelos sociales tienen un impacto directo en la forma en que los individuos internalizan y replican comportamientos, lo que es crucial en el contexto de los TCA, donde los modelos de belleza y la presión social juegan un papel predominante.

En la actualidad el enfoque cognitivo-conductual ha sido de los más utilizados y recomendados por expertos en el tratamiento de los trastornos de conducta alimentaria, destinada a apoyar la adherencia al tratamiento pluridisciplinario e indicaciones nutricionales; aumentar la motivación a mantener un peso saludable y cesar las conductas propias del TCA; desarrollar una comprensión compartida de los problemas que subyacen al TCA (Bermúdez et al., 2021).

El enfoque cognitivo conductual toma una dirección terapéutica con bases empíricas y experimentales para el tratamiento de trastornos que afectan como los individuos interactúan en su diario vivir, Gallego (2024) sostiene que este enfoque ayuda a cambiar pensamientos,

sentimientos, actitudes, emociones y comportamientos, maximizando el potencial y las capacidades de cada persona, busca una adaptación al medio y la mejora en el bienestar y la calidad de vida, esta autora entonces comprende al enfoque cognitivo-conductual como una herramienta de promoción de salud.

En cuanto a la implementación de planes de promoción de la salud, se observa que en Ecuador y otros países de la región, las iniciativas aún son limitadas y no siempre logran integrar un enfoque integral. La falta de programas preventivos específicamente dirigidos a adolescentes constituye una barrera para el abordaje eficaz de los TCA. La necesidad de un enfoque holístico que considere la realidad cultural y socioeconómica de los adolescentes en Ecuador es un elemento recurrente en la literatura. En este sentido, los programas deben no solo informar sobre una nutrición adecuada, sino también abordar las presiones sociales y fortalecer la resiliencia emocional.

## **Materiales y métodos**

La investigación tiene un enfoque mixto, ya que tiene un abordaje cuantitativo (SATAQ-4) y cualitativa (entrevistas) con el fin de profundizar en las experiencias personales. Este enfoque busca diagnosticar las conductas alimentarias de los adolescentes en el cantón Chone para posteriormente diseñar un plan de promoción de salud que prevenga los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en esta población. La muestra del estudio (no probabilístico por conveniencia) está compuesta por 25 adolescentes de 12 a 18 años del cantón Chone. Para la selección de los participantes se establecieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión: Criterios de inclusión: Se incluyó a adolescentes de entre 12 a 18 años, que aceptaron participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado sin diagnósticos previos de trastornos de conductas alimentarias. Criterios de exclusión: Se excluyó a adolescentes fuera del rango etario, que tengan diagnóstico confirmado de TCA, sin consentimiento informado, con condiciones cognitivas o psicológicas que dificulten la comprensión de los instrumentos aplicados, o que no completaron adecuadamente el proceso de evaluación.

Este estudio tiene un alcance descriptivo-propositivo. En su fase descriptiva, se detallan las características y factores asociados a la conducta alimentaria de los adolescentes, permitiendo comprender las condiciones actuales que influyen en el desarrollo de TCA. La fase propositiva se enfoca en la elaboración de un plan de intervención que articule acciones concretas para prevenir estos trastornos, adaptado a las particularidades del cantón Chone. La investigación parte de una teoría biopsicosocial, que integra factores biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión de las causas y características de los TCA en adolescentes que son considerados para el desarrollo de una propuesta con enfoque cognitivo-conductual.

Para la recolección de datos, se emplearon los siguientes instrumentos: entrevistas semiestructuradas dirigidas a adolescentes de entre 12 y 18 años, estas entrevistas medirán variables como los hábitos alimentarios y la percepción de sí mismos y los alimentos en cuanto a estándares. Y el cuestionario SATAQ-4 (Cuestionario de Actitudes Socioculturales sobre la Apariencia) desarrollado por Cusumano y Thompson en 1997, posteriormente fue validado al español por Llorente et al., así mismo fue adaptado y validado al contexto latinoamericano en el año 2021 por Villegas et al. en Colombia, y por Zeballos et al., en el año 2020 para la población

peruana. El SATAQ-4 evaluó la influencia sociocultural sobre la apariencia en cinco dimensiones (internalización de la delgadez, internalización muscular, presión de pares, presión familiar y presión de medios), con escala Likert de 5 puntos. En esta muestra, se obtuvo un alfa de Cronbach  $> 0.80$  en todas las subescalas. Entrevistas semiestructuradas: Se aplicó un guion diseñado ad hoc, compuesto por tres bloques temáticos: Hábitos alimentarios y percepciones sobre la comida (ej. “¿Qué alimentos considera saludables o dañinos?”). Imagen corporal y autopercepción (ej. “¿Cómo se siente respecto a su cuerpo?”). Influencias externas y presión social (ej. “¿Qué comentarios de familiares, amigos o redes sociales influyen en su alimentación o en cómo se ve a sí mismo?”). La entrevista tuvo una duración aproximada de 30-40 minutos y se realizó de forma grupal. Se detallaron notas de campo detalladas sobre las respuestas y expresiones más relevantes sin uso de grabaciones de audio o video para resguardar la comodidad de los participantes. Las notas fueron codificadas de manera independiente por dos investigadoras lo que permitió contrastar criterios y mejorar la validez del análisis. Este cuestionario evalúa de manera eficaz la influencia de medios de comunicación, presión de pares y familiares en cuanto al ideal de delgadez.

La primera fase consistió en la revisión teóricas que abordan a los trastornos de la conducta alimentaria, particularizando en los adolescentes y la influencia y presión social que los orillan hacia cánones de belleza inalcanzables. Así mismo, se procedió con la recopilación de datos mediante los instrumentos para realizar su análisis, en base a esto crear la propuesta del plan de promoción de salud para prevención de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes.

Se asumen principios éticos establecidos por el Código de Ética Profesional del Psicólogo, la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013) y las directrices de la American Psychological Association (APA) 2019, procurando el bienestar, la dignidad y los derechos de los participantes, manteniendo un punto objetivo de respeto, no maleficencia y beneficencia.

## Resultados

Con el fin de profundizar en la comprensión de la problemática, se realizaron entrevistas semiestructuradas a los adolescentes participantes (N = 25). El análisis cualitativo permitió identificar tres categorías principales: creencias y prácticas restrictivas, emociones relacionadas con la comida y comparaciones y presiones del entorno.

En la primera categoría, *creencias y prácticas restrictivas*, los participantes expresaron una visión dicotómica de los alimentos, distinguiendo entre “comida buena” y “comida mala”. Una adolescente señaló: *“A mí me gusta el pan, pero suelo evitarlo. En redes dicen que el pan es ‘veneno blanco’, entonces lo dejo de comer por semanas y después vuelvo”* [P3, mujer, 15 años]. Otro participante manifestó: *“Yo he hecho ayuno porque vi en TikTok que ayuda a bajar de peso. Lo hago cuando me siento mal con mi cuerpo”* [P8, mujer, 16 años].

En la segunda categoría, *emociones relacionadas con la comida*, los adolescentes describieron sentimientos de culpa y ansiedad al alimentarse. Un varón expresó: *“A veces como mucho más de lo normal porque me pongo nervioso antes de exponer. Después me siento mal”* [P12, varón, 17 años]. De forma similar, una participante señaló: *“Me da culpa si como cosas que sé que engordan. Después quiero vomitar, pero no lo hago por miedo a que mis papás se den cuenta”* [P7, mujer, 14 años].

En la tercera categoría, *comparaciones y presiones del entorno*, se evidenció la influencia de familiares, pares y figuras mediáticas. Una adolescente comentó: *“Me comparo con chicas ‘influencers’ que tienen cuerpos perfectos. Nunca me siento suficiente”* [P5, mujer, 16 años]. Asimismo, un participante varón relató: *“En el gimnasio me comparo con otros chicos musculosos. Quisiera verme como ellos”* [P14, varón, 17 años]. La presión familiar también fue recurrente, como ejemplifica la siguiente cita: *“Mi tía siempre me dice ‘qué gordita está la niña’. A veces no quiero ir a reuniones por eso”* [P9, mujer, 13 años].

Estos testimonios reflejan la presencia de pensamientos distorsionados, emociones negativas vinculadas a la alimentación y presiones externas que configuran un contexto de riesgo para la aparición de trastornos de la conducta alimentaria.

Gracias a la entrevista realizada, se puede observar una población más caracterizada y profundizando en sus experiencias personales que fueron construyendo los comportamientos y

pensamientos que tienen en la actualidad, reflejan expresiones complejas del malestar que experimentan en su propio cuerpo, influenciado por factores personales, familiares y socioculturales, evidenciando un dilema en los adolescentes acerca de alcanzar una figura corporal idealizada y construida por factores externos que han logrado una gran influencia en ellos.

**Tabla 1**

*Resultados del cuestionario SATAQ-4 en adolescentes de Chone (N = 25)*

<b>Dimensión</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Porcentaje</b>
Internalización muscular	288	22.28%
Internalización de la delgadez	329	25.91%
Presión de familiares	243	19.13%
Presión de pares	199	15.67%
Presión de medios de comunicación	211	16.61%
<b>Total</b>	1270	99.6%

Nota. Porcentajes calculados sobre N = 25. Los valores no suman 100% exacto debido al redondeo. Elaboración propia (2025).

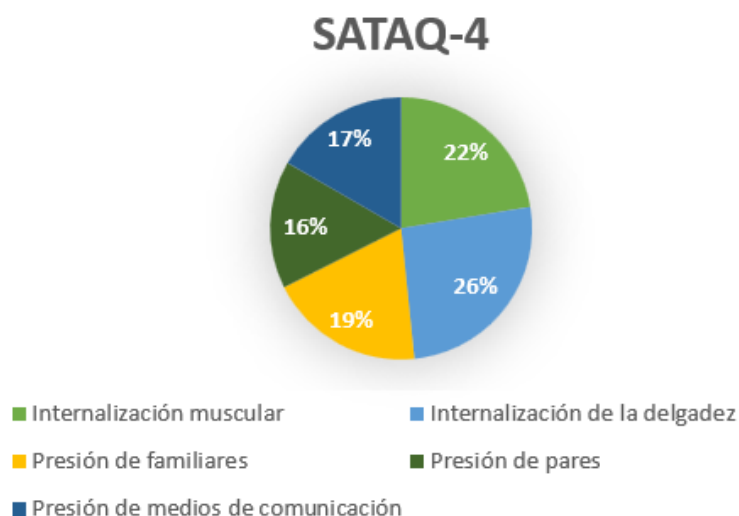
### **SATAQ-4 (Cuestionario de Actitudes Socioculturales sobre la Apariencia)**

Este cuestionario mide la influencia sociocultural en la imagen corporal a través de las dimensiones de presión social por parte de familiares, pares y medios de comunicación relacionadas al estereotipo ideal del cuerpo, donde las personas externas o los medios de difusión divulgan un estereotipo inalcanzable (la delgadez como objetivo) o prácticas para alcanzar un canon de belleza imposible.

Mientras que las dimensiones de internalización de delgadez y muscular recorre los pensamientos de la población acerca de la percepción de su cuerpo, como desearía que fuera y la satisfacción y acciones respecto a este.

### Gráfico 1

Resultados del cuestionario SATAQ-4



### Resultados SATAQ-4

La dimensión con mayor puntaje es “internalización de la delgadez”, señalando la urgencia que presenta la población respecto a querer ser (o aparentar) un peso mucho menor al actual y el tiempo que dedican en su día al querer parecer más delgados/as.

Seguido a esta se refleja “la internalización muscular”, haciendo un contraste donde los adolescentes desean aparentar un cuerpo más atlético, incluyendo así el tiempo que dedican a lograr este objetivo.

Como otro aspecto a destacar, se encontró en el presente estudio que la presión más exhaustiva de personas externas proviene del mismo contexto familiar, donde se les destaca su apariencia física y como deberían modificarla para alcanzar un canon de belleza impuesto. En los resultados presentados arrojaron que el entorno familiar es la principal fuente de presión en adolescentes evaluados esto implica un desafío muy importante en términos de prevención. La

familia como núcleo principal puede reforzar estándares más realistas mediante comentarios sobre la alimentación o el cuerpo ya que estos impactan de forma negativa en la percepción corporal y la autoestima del adolescente o el individuo. Esta novedad sugiere realizar la inclusión de padres y demás familiares para la estrategia de intervención mediante una psicoeducación en donde esté libre de juicios estéticos y que a su vez fomente la aceptación corporal como una buena base emocional.

**Tabla 2**

*Plan de promoción de salud para prevenir trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.*

Nº de sesión	Area abordada	Objetivo	Técnica	Actividades	Recursos	Tiempo de duración
1	Establecimiento de Rapport y empatía entre psicóloga y los adolescentes	Crear un espacio de confianza donde se sientan capaces de compartir vivencias propias	- Alianza terapéutica - Psicoeducación	- Recepción, bienvenida y presentación por parte de la psicóloga encargada - Presentación de participantes - Breve conversatorio sobre su relación con la comida y percepción de sí mismos - Psicoeducación: Abordaje teórico y dinámico sobre la comida, influencia del entorno, ideales de belleza y su relación con la salud mental. - Explicación de pensamientos automáticos, como funciona y su veracidad.	- Material bibliográfico - Fichas - Proyector	45 minutos
2-3	Distorsiones cognitivas y creencias sobre el cuerpo, la alimentación y valor personal	Identificar y modificar creencias y pensamientos desadaptativos referentes a las temáticas abordadas.	- Psicoeducación - Reestructuración cognitiva	- Registro de pensamientos automáticos - Cuestionamiento socrático: ¿Qué evidencias tienes de que tu valor como persona depende de tu imagen y peso? - Búsqueda y sustitución por pensamientos racionales y adaptativos.	-Hojas - Lapiceros - Fuentes bibliográficas	60 minutos cada una

3-4	Influencia de medios y presión de personas en su entorno	Disminuir hábitos de comparaciones negativas con pares, y brindar herramientas de autocuidado ante críticas	- Desactivación de la comparación social - Entrenamiento en habilidades de afrontamiento y habilidades sociales	-Registro de comparaciones sociales y emociones experimentadas al respecto. -Desintoxicación digital - Role-playing sobre críticas o comentarios acerca de la apariencia física. - Afirmaciones personales para mantener decisiones propias y manejo de presión de grupo.	- Hojas - Lapiceros - Celulares	60 minutos cada una
5	Procesos de autoaceptación y autoestima	Promover la aceptación corporal de la forma física realista y la autoestima en los participantes.	- Reestructuración cognitiva - Fortalecimiento de autoestima	- Cuestionamiento sobre la apariencia ideal y la real. - Descripción del propio cuerpo, reconocimiento de partes que gustan y las que no. - Registro de cualidades no físicas. - Reemplazo de pensamientos negativos por unos más realistas y asertivos. - Exposición progresiva supervisada a lo largo de las sesiones y registro emocional frente a alimentos temidos (pan, arroz, etc)	- Hojas - Lapiceros - Fichas	60 minutos
6-7-8	Reducción de evitación y conductas desadaptativas	Disminuir evitación de alimentos considerados "malos".	- Exposición conductual gradual - Modificación de conducta	- Reestructuración de conceptos relacionados a dichos alimentos - Creación - Refuerzo y reconocimiento de logros	- Alimentos que sirven como estímulos (pan, postres, etc) - Hojas - Libretas - Lapiceros	60 minutos cada una
9	Cierre terapéutico	Finalizar el proceso terapéutico mediante una revisión de lo visto a lo largo de las sesiones	- Repaso de conocimientos y técnicas aprendidas -Cierre terapéutico	-Preguntas y respuestas acerca de las sesiones y temas abordados - Evaluación de avances realizados - Despedida y agradecimiento a los participantes		45 minutos

### **Implicaciones para la propuesta de intervención**

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian la importancia de implementar una intervención preventiva orientada a los trastornos de la conducta alimentaria, desde un enfoque cognitivo-conductual. Esto se debe a la presencia de pensamientos distorsionados, emociones negativas vinculadas con la alimentación y una fuerte presión social y familiar que incide como factor de riesgo. Aspectos como la idealización de la delgadez, la culpa al comer y la influencia del núcleo familiar deben ser tratados mediante estrategias que favorezcan una relación equilibrada y positiva con la comida y la imagen corporal.

Como resultado del estudio se elaboró un plan de promoción de salud para prevenir trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes con enfoque cognitivo-conductual. El plan se encuentra estructurado a lo largo de 9 sesiones con duraciones de entre 45 y 60 minutos, donde se integren estrategias de reestructuración cognitiva de pensamientos disfuncionales y creencias nucleares, exposición conductual gradual, psicoeducación, entrenamiento en aceptación, autoestima y habilidades sociales, desactivación de la comparación social y modificación de conducta.

El plan propuesto fue valorado bajo el criterio de cinco psicólogos clínicos y profesionales afines al área de conocimiento, los mismos contando con mínimo cinco años de experiencia y tres años en la práctica, estos consideraron que la propuesta es factible para su práctica y de alto aporte investigativo para el campo de la prevención de trastornos de la conducta alimentaria en una población tan vulnerable como son los adolescentes.

## Discusión

Los hallazgos de este estudio revelan que los adolescentes del cantón Chone experimentan una fuerte influencia de factores socioculturales en su autoimagen y en la construcción de conductas alimentarias de riesgo. La elevada internalización del ideal de delgadez y la presión familiar como fuente principal de comentarios y comparaciones se alinean con investigaciones recientes que evidencian el impacto de los entornos inmediatos en la percepción corporal adolescente (Eguiguren, 2022; Escandón & Garrido, 2021). Asimismo, se confirma la relación entre exposición a redes sociales y la adopción de conductas restrictivas o de ayuno, ya señalada en estudios regionales posteriores a la pandemia (Mira, 2023).

La asociación entre culpa, ansiedad y alimentación observada en las entrevistas concuerda con lo planteado por Ruiz-Lázaro et al. (2022), quienes destacan que los TCA no solo se relacionan con distorsiones cognitivas, sino también con intentos de regulación emocional a través de la ingesta o restricción de alimentos. Esta dimensión emocional refuerza la pertinencia de un enfoque integral de prevención que no se limite a la educación nutricional, sino que también aborde habilidades emocionales y psicosociales.

Desde una perspectiva cognitivo-conductual, los resultados respaldan la relevancia de trabajar en la reestructuración de pensamientos disfuncionales y en la reducción de conductas de comparación social, estrategias que cuentan con amplio respaldo empírico en la literatura científica (Fairburn, 2013; Kaidesoja et al., 2023). La identificación de la presión familiar como principal factor de riesgo enfatiza la necesidad de incluir a los padres y cuidadores en el diseño de intervenciones, tal como recomiendan Méndez Camacho y Cerquera Córdoba (2021), quienes resaltan la importancia del apoyo social en la prevención y tratamiento de los TCA.

No obstante, los hallazgos deben interpretarse considerando ciertas limitaciones. En primer lugar, el muestreo no probabilístico y el tamaño reducido de la muestra restringen la generalización de los resultados. En segundo lugar, el uso de autoinforme puede haber introducido sesgos de deseabilidad social. Finalmente, la ausencia de un seguimiento longitudinal impide evaluar cambios sostenidos en el tiempo.

Pese a estas limitaciones, el estudio aporta implicaciones relevantes para la práctica clínica y comunitaria. La incorporación de estrategias de psicoeducación familiar y el fortalecimiento de

habilidades de afrontamiento en los adolescentes constituyen líneas de acción prioritarias. Además, se recomienda articular la propuesta con redes de apoyo comunitarias y rutas de derivación en salud mental, a fin de garantizar un abordaje integral y sostenible.

## Conclusiones

Los adolescentes del cantón Chone evidencian una marcada influencia de factores socioculturales en la construcción de su autoimagen, destacándose la internalización del ideal de delgadez como el componente de mayor impacto.

La presión familiar y mediática actúa como principal factor de riesgo para el desarrollo de conductas alimentarias inadecuadas, reflejando la necesidad de intervenciones que incluyan el entorno familiar y escolar.

El plan de promoción de salud diseñado, basado en el enfoque cognitivo-conductual, demuestra viabilidad y pertinencia teórica para la prevención de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes, según la valoración de especialistas.

Se recomienda su futura aplicación y evaluación en contextos escolares, incorporando estrategias psicoeducativas que promuevan la aceptación corporal, la regulación emocional y la resiliencia ante la presión social.

## Referencias bibliográficas

- Aguirre Tello, A. E. (2018). Relación de hábitos alimentarios e hipertensión arterial en adolescentes, (Master's thesis). Hospital básico El Empalme.
- Andino, J., Jiménez, A. & Vayas, E. (2019). Adolescentes y jóvenes: similitudes y diferencias en los hábitos y trastornos alimentarios. *Alimentos Ciencia E Ingeniería*, 27(1), 1. <https://doi.org/10.31243/aci.v27i1.928>
- Bandura & Walters, 1977; Social learning theory (Vol. 1, pp. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Bermúdez, L., Chacón, M., & Rojas, D. (2021). Actualización en trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. *Revista Médica Sinergia*, 6(08), 1-11.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International encyclopedia of education*, 3(2), 37-43. <https://www.ncj.nl/wp-content/uploads/media-import/docs/6a45c1a4-82ad-4f69-957e-1c76966678e2.pdf>
- Eguiguren, A. (2022). *Actitudes socioculturales hacia la apariencia y conductas alimentarias de riesgo en mujeres usuarias de Instagram* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas] <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/659518>
- Escandón, N., Garrido, G. (2021). Trastorno por atracón: una mirada integral a los factores psicosociales implicados en su desarrollo. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 40(4). <https://doi.org/10.12873/404escandon>
- Fernández-Soto, G., & Núñez-Barzola, J. C. (2023). Antropometría y hábitos alimentarios en adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(3), 1425–1439. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.1425-1439>
- Gallego, R. (2024). Intervención cognitivo conductual en un caso de trastorno del comportamiento alimentario en una adulta joven. *Revista Sanitaria de Investigación*, 5(8), 240. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101102>.
- Kaidesoja, M., Cooper, Z., & Fordham, B. (2023). Cognitive behavioral therapy for eating disorders: A map of the systematic review evidence base. *International Journal of Eating Disorders*, 56(2), 295-313. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.23831>.

- Males Rubio, A. N. (2023). Riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes posterior al confinamiento por COVID-19. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato]. Repositorio PUCE.
- Méndez Camacho, Y. L., & Cerquera Córdoba, A. M. (2021). Apoyo social en población con trastornos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* (62), 88- 120. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n62a5>.
- Mira, M. (2023). *Presión social por la apariencia y ansiedad en mujeres deportistas con riesgo de trastorno por atracones* [Tesis de Pregrado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano]. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6903>.
- Orellana Rivas, M. B. (2024). Insatisfacción con la imagen corporal y el riesgo a desarrollar trastornos de conducta alimentaria en adolescentes mujeres de un colegio de la ciudad de Cuenca - Ecuador. [Tesis de maestría, Universidad de Cuenca].
- Ruiz-Lázaro, P. M., Díaz-Plaza, M. D. D., & Belmonte-Cortés, S. (2022). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en la comunidad. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE2), 93-96. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04184>
- Siguencia Viñansaca J. (2024). Prevalencia de trastornos alimentarios en Ecuador, (Tesis de Maestría, Universidad de Cuenca). <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/16757>
- Villegas, M., Londoño, C., & Pardo, C. (2021). Validación del Cuestionario de Actitudes Socioculturales sobre la Apariencia (SATAQ-4) en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 86-95. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552021000100086&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552021000100086&script=sci_arttext)
- Zevallos, C., Maguiña, J., Catacora, M., Mayta-Tristán, P. (2020). Adaptación cultural y validación del SATAQ-4 “Sociocultural Attitudes towards appearance Questionnaire-4” para población peruana. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 58(1), 16-28. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272020000100016&script=sci\\_arttext&lng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272020000100016&script=sci_arttext&lng=en)

### Contribución de autoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Cindy Jacqueline Cedeño Vinces María Verónica Lazo Moreira
Curación de datos	Cindy Jacqueline Cedeño Vinces María Verónica Lazo Moreira
Análisis formal	Cindy Jacqueline Cedeño Vinces María Verónica Lazo Moreira
Investigación	Cindy Jacqueline Cedeño Vinces María Verónica Lazo Moreira
Metodología	Cindy Jacqueline Cedeño Vinces María Verónica Lazo Moreira
Recursos	Cindy Jacqueline Cedeño Vinces María Verónica Lazo Moreira
Redacción – borrador original	Cindy Jacqueline Cedeño Vinces María Verónica Lazo Moreira

### Responsabilidades éticas:

Las autoras declaran que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos. Previo a la identificación de sujetos participantes se informó de manera general a la población, respecto a las intenciones del estudio; con los sujetos participantes se marcó la importancia de la confidencialidad de datos, a través de la firma de consentimiento informado.

### Financiación:

El estudio fue desarrollado sin financiamiento de entidades públicas o privadas.

### Conflictos de interés:

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