



Pontificia Universidad Católica Argentina

“Santa María de los Buenos Aires”

Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final

**Insatisfacción corporal, Perfeccionismo y Hábitos alimentarios
en Adolescentes y Jóvenes. Una revisión narrativa.**

Alumno: Arla Ángeles

Número de registro: 121700456

Director: Ana Inés Lorente

Buenos Aires, 2024

Resumen

El presente trabajo de integración final, de revisión narrativa, explora la relación entre la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios entre adolescentes y jóvenes. El mismo profundiza en los factores que contribuyen a la insatisfacción corporal, incluidas las influencias socioculturales, las experiencias personales y el impacto de las redes sociales. Además, examina el papel del perfeccionismo, particularmente su manifestación en cuestiones de imagen corporal. La revisión destaca la influencia significativa del perfeccionismo en las conductas alimentarias y el desarrollo de trastornos alimentarios. Al examinar la interconexión de estos factores, esta investigación pretende contribuir a una comprensión más profunda de los complejos procesos psicológicos que subyacen a la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios en esta población vulnerable. Los hallazgos subrayan la necesidad urgente de intervenciones integrales que aborden los factores individuales y sociales que contribuyen a estos problemas, promoviendo la positividad corporal y hábitos alimentarios saludables.

Palabras clave: Insatisfacción corporal; Perfeccionismo; Hábitos alimentarios.

Abstract

This narrative review explores the intricate relationship between body dissatisfaction, perfectionism and eating behavior among adolescents and young adults. The study delves into the factors contributing to body dissatisfaction, including sociocultural influences, personal experiences, and the impact of social media. Additionally, it examines the role of perfectionism, particularly its manifestation in body image concerns. The review highlights the significant influence of perfectionism on eating behaviors and the development of eating disorders. By examining the interconnectedness of these factors, this research aims to contribute to a deeper understanding of the complex psychological processes underlying body dissatisfaction and disordered eating behaviors in this vulnerable popula-

tion. The findings underscore the urgent need for comprehensive interventions that address both the individual and societal factors contributing to these issues, promoting body positivity and healthy eating habits.

Key words: *Body dissatisfaction; Perfectionism; Eating behavior*

Índice

Resumen	1
Abstract.....	1
Key words.....	2
I. Introducción.....	4
1.1 Delimitación del objeto de estudio.....	4
1.2 Definición del problema	11
1.3 Objetivos.....	12
1.4 Fundamentación	12
II. Metodología.....	16
2.1 Diseño.....	16
2.2 Criterios de inclusión y exclusion	16
2.3 Estrategia y fuentes de búsqueda	16
III. Desarrollo conceptual	17
3.1 Factores contextuales y personales en la insatisfacción corporal en adolescentes y jóvenes.....	17
3.1.2 Factores contextuales.....	17
3.1.1 Factores personales.....	20
3.2 Comportamientos asociados al perfeccionismo corporal en adolescentes y jóvenes.....	23
3.2.1 Perfeccionismo y perfeccionismo corporal.....	23
3.2.2 Características de comportamiento asociados al perfeccionismo corporal....	25
3.3 Insatisfacción y perfeccionismo corporal en los hábitos alimentarios en adolescentes y jóvenes.....	26
3.3.1 Los efectos del perfeccionismo en los hábitos alimentarios.....	27
3.3.2 Los efectos de la insatisfacción corporal en los hábitos alimentarios	30
IV. Síntesis y conclusiones.....	31
4.1 Síntesis.....	31
4.2 Limitaciones, futuras líneas de investigación y transferencia	32
4.3 Conclusiones	34
V. Referencias bibliográficas	36
VI. Apéndice.....	40

I. Introducción

1.1 Delimitación del objeto de estudio

El propósito del presente trabajo de integración final, de revisión narrativa, es analizar la insatisfacción corporal y el perfeccionismo respecto del cuerpo y los hábitos alimentarios entre adolescentes y jóvenes. En primer lugar, se delimitaron los conceptos de insatisfacción corporal, perfeccionismo y hábitos alimentarios. En segundo lugar, se relacionó la insatisfacción corporal en adolescentes y jóvenes, sus factores contextuales y personales. En tercer lugar, se indagó acerca de cómo afecta el perfeccionismo a los adolescentes y jóvenes. Se explicó el perfeccionismo y perfeccionismo corporal y las características de los comportamientos perfeccionistas. En cuarto lugar, se profundizó en la insatisfacción corporal, perfeccionismo y hábitos alimentarios en adolescentes y jóvenes. En último lugar, se llegaron a síntesis y conclusiones.

Se conoce que la restricción de la ingesta de alimentos obedece a la insatisfacción corporal, la cual se vincula con la conducta perfeccionista que sobrevalora la delgadez y la perfección física. Esto es acompañado por desajustes en los hábitos alimentarios. La insatisfacción con el peso corporal está extendida entre los adolescentes y jóvenes en todo el mundo, con mayor prevalencia en mujeres y entre quienes tienen sobrepeso, aunque también se observa insatisfacción corporal entre quienes tienen un peso adecuado. Lo mismo ocurre con el perfeccionismo vinculado a la imagen corporal. Las investigaciones que han comparado población con trastornos de la conducta alimentaria, con riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y sin riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, no han encontrado diferencias significativas (Rutzstein et al., 2014).

La insatisfacción con la imagen corporal se define como una actitud negativa hacia el propio cuerpo, resultante de una discrepancia percibida entre la imagen corporal real, que abarca percepciones, pensamientos y sentimientos sobre la apariencia física, y la imagen corporal ideal, que comprende ideales internalizados sobre cómo debería lucir uno. Se ha identificado que esta insatisfacción es un factor significativo en los hábitos alimentarios, el estado de ánimo negativo y es tanto causa como consecuencia de los trastornos alimentarios. La relación entre la insatisfacción corporal y diversos efectos adversos para la salud física y mental genera un interés en estudiar este fenómeno en la población general, especialmente durante la adolescencia (Heider, Spruyt y Houwer, 2018).

La insatisfacción corporal depende de las ideas sobre la imagen corporal real e ideal. Estos dos tipos de imagen corporal difieren fundamentalmente en cómo se relacionan el yo y el tamaño corporal. En particular, las creencias sobre el estado ideal del cuerpo implican una relación de deseabilidad, mientras que el estado real del cuerpo implica una relación descriptiva. Por lo tanto, las medidas relacionales implícitas deberían ser las más apropiadas para evaluar estas diversas creencias en el nivel implícito (Gonzaga et. al., 2023).

Esta imagen corporal está influenciada por factores socioculturales, experiencias personales y la personalidad del individuo. La imagen corporal se divide en dos dimensiones: la dimensión perceptual y la dimensión actitudinal. La dimensión perceptual se refiere a cómo una persona se percibe a sí misma físicamente, es decir, cómo se ve y se siente su apariencia. Por otro lado, la dimensión actitudinal se divide en cuatro componentes: el componente afectivo, el componente cognitivo, el componente conductual y el componente de satisfacción. El componente afectivo abarca los sentimientos y emociones relacionados con la propia apariencia física. El componente cognitivo se refiere al conocimiento y la percepción que una persona tiene sobre su imagen corporal. El componente conductual incluye las conductas que una persona adopta en relación con su imagen corporal, como la constante revisión del cuerpo y la evitación de situaciones que puedan generar preocupaciones sobre la apariencia física. Finalmente, el componente de satisfacción se refiere a la valoración y apreciación que una persona tiene sobre su cuerpo en su conjunto o sobre partes específicas del mismo (Duarte et al., 2020).

En el ámbito de la imagen corporal, está emergiendo un nuevo paradigma, la distinción entre sus aspectos positivos y negativos. Esta perspectiva moderna desecha la idea simplista de que la ausencia de insatisfacción corporal equivale a un estado de bienestar completo. En su lugar, se reconoce la existencia de una imagen corporal positiva, definida como el amor y el respeto que las personas desarrollan hacia su cuerpo tal como es, incluso si existen aspectos que desean modificar. Esta imagen positiva no se trata solo de la ausencia de insatisfacción, sino que implica una valoración genuina del propio cuerpo y sus características (Berri y Góngora, 2021).

El perfeccionismo se define como la tendencia a establecer altos estándares de rendimiento, combinada con una evaluación crítica de dichos estándares y una preocupación excesiva por cometer errores. Se manifiesta en diferentes niveles e intensidades, y no es

algo exclusivo de algunas personas, sino que todos lo experimentamos en cierta medida. Esta característica puede manifestarse de formas adaptativas y desadaptativas. En el primer caso, implica buscar la excelencia, pero sin una brecha significativa entre las metas establecidas y el desempeño real. Aquellos con un perfeccionismo saludable, aunque tienen altos estándares, tienen también la capacidad de aceptar limitaciones y recuperarse cuando no se alcanzan completamente sus metas. En una medida adecuada, el perfeccionismo puede actuar como una fuente de motivación para lograr un buen rendimiento en estándares alcanzables. Por otro lado, el perfeccionismo desadaptativo se refiere a personas que sufren porque sienten constantemente que no cumplen con las altas expectativas que se han impuesto. Este tipo de perfeccionismo se considera un problema que requiere atención clínica, ya que puede tener consecuencias dramáticas para la salud emocional y la calidad de vida (Bagnoli y Chaves, 2017).

Se ha intentado determinar la naturaleza de la relación entre el perfeccionismo y las condiciones psicopatológicas, incluidos los trastornos alimentarios y se descubrió que la anorexia y la bulimia estaban relacionadas con un aumento en la preocupación por los errores. Esto indica que el perfeccionismo puede predecir más trastornos alimentarios que otras enfermedades, como el trastorno obsesivo-compulsivo, y puede funcionar en conjunto con la baja autoestima en las mujeres. Además, se ha investigado la relación entre el perfeccionismo y los trastornos alimentarios, lo que ha demostrado que la combinación del perfeccionismo, la insatisfacción corporal y la baja autoestima fomenta el desarrollo de síntomas bulímicos. Los perfeccionistas con baja autoestima y que no están satisfechos con sus cuerpos tienen más probabilidades de darse atracones, en particular porque dudan de su capacidad para perder peso, lo que puede causar sentimientos negativos y aumentar el riesgo de sufrir atracones (De Macedo et. al. 2016).

Se ha encontrado de manera consistente que el perfeccionismo está asociado con la insatisfacción corporal y se ha demostrado que predice la comparación social con otros que son idealizados tanto en la vida cotidiana como en las redes sociales como Instagram y Facebook. En la sociedad actual, la imagen corporal ideal se asocia con la delgadez, especialmente para las mujeres. Esta idea se transmite a través de diversos canales, como los medios de comunicación, la publicidad y las redes sociales, donde se muestran modelos con cuerpos delgados como sinónimo de belleza, éxito y aceptación social. Esta presión por alcanzar un cuerpo delgado puede tener consecuencias negativas para la salud

física y mental de las mujeres, especialmente durante la adolescencia y la adultez temprana. Las mujeres que tienen altos niveles de perfeccionismo pueden ser especialmente vulnerables a los efectos negativos de la exposición a las redes sociales en su autoevaluación. Es así que, durante mucho tiempo, la imagen corporal ha sido asociada con el éxito social, y los medios de comunicación han contribuido a difundir estándares de belleza tanto para hombres como para mujeres, a menudo mostrando cuerpos irreales. Se han realizado numerosas investigaciones y revisiones sistemáticas que indican que una mayor participación en actividades en redes sociales tiene un impacto negativo en la imagen corporal y se asocia con una mayor preocupación por el cuerpo, tanto en hombres como en mujeres adolescentes y jóvenes, siendo las adolescentes y jóvenes las más susceptibles a los efectos negativos. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que la internalización de los ideales de belleza media el impacto de las redes sociales en la imagen corporal. Si la internalización o la percepción de presión de esos ideales son altas, esto podría resultar en una disconformidad con la imagen corporal (Berengui et. al., 2016; Góngora, 2024; Frenzi Rabito-Alcón y Rodríguez-Molina, 2016; McComb y Mills, 2021).

Los hábitos alimentarios se refieren a las costumbres que determinan la preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos adquiridos principalmente durante la infancia reciben durante la adolescencia la influencia de los pares y los entornos sociales que tienen un impacto directo en el equilibrio nutricional en este momento particular. Pueden generarse hábitos alimentarios nocivos que alteran el comportamiento alimentario en el que inciden las experiencias socioculturales y factores psicológicos individuales. Se presentan de dos maneras: restricción de alimentos y compensación. La primera se refiere a dietas y comportamientos destinados al control del peso por sobrevaloración de la imagen corporal. La segunda implica ayunos drásticos, ejercicio físico excesivo, vómitos autoinducidos, uso de laxantes y diuréticos. Además, surgen ideas sobre el control que tienen los alimentos sobre sí mismo, la compulsión al ejercicio para quemar calorías y reducir el peso (Gerbotto y Partuzo, 2020; Torres Biblióni, 2019).

Cabe destacar que actualmente los hábitos alimentarios en la adolescencia y la juventud están atravesados por ideales contextuales más que por decisiones saludables. Los adolescentes ven las redes sociales como espejos. Un espejo que proyecta ideales estéticos basados en una perfección irreal y cuyo uso puede tener un impacto significativo en su autoestima, autoconcepto, imagen corporal y, sobre todo, en sus hábitos alimentarios.

En muchas ocasiones, estas son el desencadenante de los Trastornos de la conducta alimentaria (TCA), causando preocupación por el cuerpo y la alimentación en personas vulnerables y desempeñando un papel crucial en su desarrollo y mantenimiento. La adolescencia es un período de transición y de estabilidad psicosocial y emocional limitada, sus elecciones dietéticas suelen verse influenciadas por las tendencias de la moda en lugar de tomar decisiones saludables, lo que lleva a la adopción de estilos de vida poco saludables. Estos hábitos alimentarios (HA) insuficientes suelen ir acompañadas de dietas insuficientes, especialmente en las adolescentes. El objetivo de perder peso rápidamente lleva a menudo a las personas a adoptar dietas que no favorecen el mantenimiento de un equilibrio nutricional saludable (Blanes, 2022; Maganto et. al., 2016). En 2016 se llevó a cabo una investigación (Arango, Leonardelli y Losada, 2016) cuya finalidad fue describir los hábitos alimentarios en una población de adolescentes femeninas escolarizadas. Se estudiaron los hábitos tanto de las adolescentes que se presentaban dentro del grupo de riesgo de padecer un TCA, como de aquellas en grupos sin riesgo, entendiendo a los hábitos alimentarios como los hábitos adquiridos a lo largo del tiempo sobre el qué comer, horarios de comidas, compañía en las comidas y la frecuencia de las cuatro comidas habituales. Desde esta investigación se comprende a la alimentación como un proceso sociocultural, donde el hecho alimentario es tanto producto como productor de relaciones y representaciones culturales y sociales, razón por la cual se tiene en cuenta el hecho de la comensalidad en el establecimiento de los hábitos del adolescente. El objetivo fue conocer los hábitos alimentarios de las escolares adolescentes, ya que los mismos se encuentran sumamente alterados en el caso de los TCA. A su vez se buscó evaluar si los hábitos alimentarios se encontraban distorsionados, también, en casos de riesgo potencial de TCA. Se apuntó a la etapa de la adolescencia, edad comprendida entre los 12-13 a 21 años aproximadamente, debido a que, en ese momento a raíz de los grandes cambios vividos a nivel corporal y psicológico, aumenta la probabilidad de enfermedades como TCA. Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal, de tipo correlacional y de diferencia de grupos. En esta investigación se convocó a una muestra representativa de 60 adolescentes escolarizadas de sexo femenino, pertenecientes a una muestra mayor de 200 adolescentes que formaron parte de una investigación de "Rastrillaje de Trastornos de la conducta alimentaria y exploración de hábitos y representaciones de la alimentación en colegios secundarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires" a

cargo del Uc. Eduardo Leonardelli y la Dra. Analia Losada. El rango de edad de la muestra se conformó entre los 12 y 17 años, en adolescentes femeninas de dos colegios privados de la localidad de Bernal, ciudad de Bs. As, donde el 46,6% pertenecen al Instituto María Auxiliadora y el 53,3% al Instituto Monseñor Esandi. En la muestra convocada la edad media se presenta en 14,06 años, sin especificación del estrato socioeconómico. Asimismo, debido a las condiciones de ambos colegios se infiere un estrato socioeconómico de clase media-alta. Por último, en cuestión de peso y altura, la media fue 62,74 kg Y 1,52 metros.

En cuanto a los instrumentos de recolección de datos, se administró un cuestionario sociodemográfico junto a la Eating Disorder Inventory y la Eating Disorder Examination. El Eating Disorder Inventory es utilizado como instrumento de screening para identificar casos potenciales de anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. En esta investigación se utilizó el EDI-3-RF, que es una versión abreviada de la última versión del EDI, EDI-3. Mediante el mismo se busca la evaluación de las preocupaciones excesivas relacionadas con el peso, hábitos alimentarios y dieta, y es un instrumento para identificar riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. Se utilizan tres de las 12 escalas del EDI-3, denominadas escalas de riesgo que son la búsqueda de delgadez, bulimia e insatisfacción corporal. De esta manera se evalúa lo específico del trastorno alimentario para conocer el riesgo de padecer un TCA, que luego se integra con las restantes escalas que exploran las características psicológicas generales. A esto se adiciona, además, un cuestionario corto para variables sociodemográficas y pautas de alimentación. La Eating Disorder Examination 16.0D es una entrevista semiestructurada que consta de 62 ítems que se refieren a las últimas cuatro semanas previas a la entrevista. Cubre tanto bulimia como anorexia, a través de cinco subescalas que comprenden: (1) Subescala de Restricción, (2) Subescala de Preocupaciones sobre el comer (3) Subescala de Preocupación por peso, (4) Subescala de Preocupación por silueta, y (5) Subescala de Preocupación de silueta y peso, acompañados por una serie de ítems de diagnóstico. Con este instrumento se permite obtener distintos niveles de datos, en tanto ítems diagnósticos para evaluar la presencia o ausencia de conductas que confirman un trastorno alimentario, ítems según las distintas escalas para evaluar los aspectos conductuales y actitudinales del trastorno, y además cada respuesta es evaluada según el entrevistador en una escala respecto a la frecuencia o intensidad.

El trabajo fue llevado a cabo en dos instancias: En un primer momento se les administró la EDI-3-RF junto a un cuestionario de variables sociodemográficas y pautas de alimentación, con la finalidad de detectar posibles casos de riesgo de TCA. Posterior a esta toma, se realizó en un segundo momento, un encuentro para la toma de la EDE 16.0, para alcanzar un diagnóstico final acerca de casos de riesgo de TCA y casos sin riesgo. Una vez obtenidos los datos se prosiguió con el almacenamiento de ellos en una planilla de carga donde se encuentran las variables sociodemográficas, de la EDI-3-RF y de la EDE 16.D.

En cuanto a los resultados, se administró la EDE-16 a 67 adolescentes escolarizadas con el propósito de conocer cómo se manifiestan las distintas variables que integran los hábitos alimentarios con el posible riesgo de TCA. Del análisis de las respuestas obtenidas se dividió a la muestra en dos grupos: se extrajo que un 73,1 % de las participantes de la muestra no poseían riesgo de padecer un TCA, mientras que el restante 26,9%, equivalente a 18 participantes, poseía riesgo de desarrollarlo.

Las conclusiones obtenidas manifestaron la ausencia de una correlación positiva entre las variables de hábitos alimentarios, entendidos como realización de comidas habituales, y riesgo de TCA. Cabe destacar que esto podría estar relacionado con el pequeño tamaño de la muestra que genera la dispersión de los datos. No obstante, debe considerarse dentro de los hábitos alimentarios a las variables de Dietas restrictivas y preocupación por los alimentos y sus calorías. Las puntuaciones de estas escalas demostraron una relación de significación estadística con la presencia de un riesgo de desarrollo de TCA.

Se encontró que las adolescentes estudiadas llevaban a cabo una adecuada dieta y realizaban de forma cotidiana las cuatro comidas principales. Con algunas diferencias, desde otra investigación se arribó a la misma conclusión en cuanto que las adolescentes no realizaban las cuatro comidas habituales, aunque, aun así, presentaban una dieta variada incluyendo a la totalidad de los grupos alimentarios. Se encontró cierta asociación no significativa a nivel estadístico, nuevamente debido al tamaño muestral, entre el grupo de edad entre 12-13 años y el riesgo potencial de TCA. Estas dificultades podrían estar relacionadas con que es una edad estrechamente afectada por los cambios físicos y psicológicos que conlleva el inicio de la adolescencia. Hay un aumento de la probabilidad de

enfermedades como TCA debido a que todos los cambios físicos y psíquicos en el adolescente van acompañados de otros determinantes que generan un desorden a nivel de la alimentación del sujeto. De esta manera, por distintos factores, el cuerpo es tomado como escenario de los conflictos.

En la misma línea se plantea que, así como la conducta alimentaria es una conducta aprendida a partir de interacciones en el ámbito familiar durante los primeros años de vida, los trastornos nutricionales se establecen en etapas muy tempranas del desarrollo. Los resultados obtenidos en la escala de comensalidad manifiestan la ausencia de una relación de significación entre el hábito de comer en compañía y el riesgo de desarrollar un TCA. No obstante, se observa que las adolescentes que suelen realizar la comida acompañadas por un adulto, par o en familia presentan mayor protección ante el riesgo de TCA y hábitos alimentarios más saludables. Además, suelen realizar las comidas de forma organizada y sin omisión de las mismas. (Arango, Leonardelli y Losada, 2016).

1.2 Definición del problema

La insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios son temas preocupantes entre adolescentes y jóvenes, quienes son vulnerables a los TCA durante la búsqueda de identidad. La influencia de estándares de belleza idealizados y los medios contribuyen a esta insatisfacción y comportamientos de dieta restrictiva. Un estudio llevado a cabo en 2019 (Rutzstein et. al.) arrojó un porcentaje significativo de adolescentes que presentan conductas como dietas extremas y ejercicio excesivo para perder peso. Además, hay una fuerte asociación entre la insatisfacción corporal y altos niveles de perfeccionismo, lo que puede llevar a trastornos alimentarios como la anorexia y bulimia. Es esencial implementar programas de prevención dirigidos tanto a adolescentes como a adultos, abordando la presión sociocultural hacia la delgadez. Estrategias educativas críticas hacia los medios pueden ser más efectivas para contrarrestar (Rutzstein, Scappatura y Murawski, 2014; Torres Biblioni, 2019).

A partir de lo formulado anteriormente se llegó a la siguiente pregunta: ¿Cómo se relacionan la insatisfacción corporal, el perfeccionismo corporal y los hábitos alimentarios en adolescentes y jóvenes?

1.3 Objetivos

Objetivo General:

Explorar la incidencia de factores contextuales y personales en la insatisfacción corporal, el perfeccionismo corporal y sus efectos en los hábitos alimentarios en mujeres adolescentes y jóvenes.

Objetivos Específicos:

- Identificar los factores contextuales y personales en la insatisfacción corporal en adolescentes y jóvenes.
- Identificar comportamientos asociados al perfeccionismo corporal en adolescentes y jóvenes
- Verificar los efectos de la insatisfacción corporal y el perfeccionismo corporal en los hábitos alimentarios de adolescentes y jóvenes.

1.4 Fundamentación

La insatisfacción de la imagen corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios son factores que están interrelacionados y son esenciales para el bienestar psicológico y físico de los adolescentes y jóvenes. Este presente estudio es relevante ya que se centra en la salud mental y física de los mismos.

Durante la adolescencia y la juventud, se desarrollan aspectos cruciales como la imagen corporal y la autoestima. La insatisfacción con la propia imagen puede provocar trastornos alimentarios, así como ansiedad y depresión. Entender cómo influyen el perfeccionismo y los hábitos alimentarios en estos problemas puede ayudar a prevenir desórdenes alimentarios y a mejorar la salud mental de dicha población.

Desde un enfoque académico, esta investigación puede aportar información valiosa sobre los efectos de la insatisfacción corporal y el perfeccionismo en áreas como la autoestima, el rendimiento escolar y la motivación. Los resultados pueden guiar la creación de programas de intervención en escuelas y universidades que promuevan una imagen corporal positiva y hábitos alimenticios saludables. La investigación en este ámbito aún es

escasa, y un estudio que aborde estos temas de manera integral podría enriquecer las disciplinas de la psicología, nutrición, educación y salud pública, además de abrir nuevas oportunidades de investigación y fomentar un análisis multidisciplinario que contemple factores psicológicos, sociales y nutricionales. La comunidad se beneficiaría al contar con información que permita diseñar programas de prevención y educación en salud. Asimismo, profesionales de la salud, psicólogos, nutricionistas y educadores pueden utilizar los hallazgos para mejorar sus prácticas y ofrecer mejor apoyo a los adolescentes y jóvenes. Por otro lado, se puede afirmar que este estudio es singular por su enfoque holístico, ya que no se limita a uno solo de los aspectos mencionados, sino que examina sus interacciones y su impacto en el bienestar general de los jóvenes. La combinación de insatisfacción corporal, perfeccionismo y hábitos alimentarios aporta una visión integral que podría descubrir patrones y relaciones poco exploradas. Realizar un estudio sobre estos factores en adolescentes y jóvenes es crucial para abordar los problemas de salud mental y física en esta población. Su importancia en los ámbitos académico y profesional, así como los posibles beneficios para la comunidad, destacan la necesidad de prestar atención integral a estos temas en la actualidad.

Durante las últimas décadas, los datos estadísticos sobre la imagen corporal y la conducta alimentaria han mostrado una evolución notable. Investigaciones contemporáneas han vinculado la insatisfacción corporal con el crecimiento exponencial del uso de las redes sociales, es así que identificaron una relación directa entre el uso de redes sociales y el incremento de la insatisfacción corporal entre jóvenes. A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2024) señaló que los trastornos de la conducta alimentaria no paran de aumentar y más desde el 2020, como subproducto de la pandemia. El encierro provocó que los casos aumentaran un 20% y las redes sociales agudizaron el problema posteriormente. Los datos epidemiológicos mostraban que, antes de la pandemia, un 5% de la población femenina padecía TCA. Ahora se sitúa entre el 8% o el 10%. Según los datos más recientes, aproximadamente el 9% de la población mundial sufre algún tipo de estas enfermedades, lo que equivale a unos 70 millones de personas. Dichas cifras evidencian los retos inherentes a la nutrición y alimentación, al tiempo que señalan una posible correlación entre la percepción adversa del cuerpo y los comportamientos alimenticios.

Es evidente que la insatisfacción con la imagen corporal se ha convertido en un desafío crítico para la salud mental y el bienestar de los adolescentes y jóvenes, trascendiendo las barreras culturales y de género. Esta insatisfacción se ha extendido de manera preocupante en diversas culturas, no limitándose a contextos occidentales. En concordancia con esto, un estudio de amplio alcance sugiere que un alarmante 87,65% de las personas se sienten insatisfechas con su apariencia física. En los últimos años, investigadores han prestado especial atención a la imagen corporal, reconociéndola como un factor fundamental que afecta el bienestar psicológico y se asocia con una serie de problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión, trastornos alimentarios e incluso dismorfia corporal. Las causas de esta relación compleja son multifactoriales. Por un lado, la insatisfacción con la apariencia física puede generar sentimientos de vergüenza y aislamiento social, lo que a su vez aumenta el riesgo de padecer problemas de salud mental. Por otro lado, existen estudios que sugieren que la insatisfacción corporal también podría estar relacionada con alteraciones hormonales, como, por ejemplo, cambios en los niveles de leptina, una hormona que regula el apetito y la saciedad. Se ha observado que las personas con una imagen corporal negativa suelen tener niveles más bajos de esta hormona.

En América latina, la relación entre la percepción de la imagen corporal y los TCA es una preocupación creciente en la salud pública global, esta tendencia se ha visto amplificada en la era de la digitalización, donde la omnipresencia de las redes sociales y la constante exposición a estándares de belleza idealizados han acentuado las inquietudes, sobre todo entre los adolescentes. Reforzando este punto, en Latinoamérica, estudios evidencian que en alumnos de escuelas secundarias, encontraron una existente concordancia entre el Índice de Masa Corporal (IMC) real y el percibido en 55.95% de los casos. 79.8% de los jóvenes se percibe en normalidad, lo que refleja una diferencia de 17.9% respecto al IMC; seguido de 26.2% en bajo peso, con una diferencia a la baja de 19.1%. En cuanto a hábitos alimentarios según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, indicó que, en América latina, el 58 por ciento de los habitantes vive con sobrepeso y obesidad, siendo Chile (63%) y México (64 %) los países que presentan las tasas más elevadas. Investigaciones realizadas previamente, establecen una relación entre la imagen corporal asociada a las conductas de riesgo de trastorno alimentario. Se reportó que el 8.4% de insatisfacción corporal y 6.1% actitudes alimentarias de riesgo, no existieron diferencias significativas

en cuanto a las conductas alimentarias de riesgo. En el estudio realizado, denominado “Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes y jóvenes”, los resultados arrojaron que el 11,4% de las adolescentes y 6,6% de las jóvenes reportaron conductas alimentarias de riesgo, mientras que 18,8% de las adolescentes y 19,8% de las jóvenes presentaron insatisfacción corporal. En el estudio realizado, los resultados arrojaron un elevado porcentaje de insatisfacción corporal, con el 84,6% y 80,4% en el sexo masculino y en el femenino, respectivamente. Se encontró que a pesar de que ambos sexos, 59,2%, poseen un índice de masa corporal normal, las mujeres presentan mayor insatisfacción corporal que los hombres con un 66,3%. Del mismo modo, se identificó que el 79 % de las mujeres tienen insatisfacción corporal, es decir, que las situaciones sociales tienen un gran impacto en la percepción de las mujeres con respecto a su propia imagen corporal. Investigaciones recientes no han abordado directamente la relación entre la insatisfacción corporal y el riesgo de TCA, sin embargo, si se ha estudiado la insatisfacción corporal en relación a otra variable, resultados señalan que existe una correlación positiva mostrando que el 24.5% de la muestra tenía riesgo suicida, añadiendo a la insatisfacción corporal.

Existe una relación positiva entre la insatisfacción corporal y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria, es decir, mientras más insatisfacción corporal, más riesgo de padecer algún TCA, prevaleciendo más en mujeres. Esto se debe a que los desacuerdos internos pueden generar frustración y sentimientos negativos. Con respecto a los niveles de insatisfacción corporal se evidenció un nivel bajo, por ende, los adultos jóvenes se perciben hacia su propio cuerpo con satisfacción corporal o están conformes, es decir, no sienten una presión social que los haga cambiar su estilo de vida para mejorar (Fernandez Bustos et. al., 2019; Solis Gaibor y Del Pilar Vargas, 2024).

Durante mucho tiempo también se ha asociado el perfeccionismo y los trastornos alimentarios en perspectivas teóricas, pero solo recientemente ha surgido evidencia que nos informa sobre la naturaleza de la relación entre los dos. Se examinan las principales teorías que vinculan el perfeccionismo y los trastornos alimentarios, incluidos otros tipos de rasgos que pueden aumentar la influencia del perfeccionismo en el desarrollo de los trastornos alimentarios. Se resumen las asociaciones transversales y se demuestra que dos tipos de perfeccionismo están relacionados con los trastornos alimentarios: el deseo de

alcanzar altos estándares personales y la cantidad de preocupación y autocrítica que surge cuando se percibe que no se cumplen los estándares (Wade et. al., 2015).

II. Metodología

2.1 Diseño

El diseño de este trabajo fue una revisión narrativa, y su propósito fue analizar la evidencia disponible entre el perfeccionismo, la insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios en mujeres adolescentes y jóvenes, y por otro lado, poder responder a las preguntas de investigación a partir de una lectura exhaustiva de artículos teóricos y de investigación que traten dichos temas.

2.2 Criterios de inclusión y exclusion

El primer criterio de inclusión es el uso de textos y trabajos teóricos como también de investigación, que contengan al menos dos de los siguientes términos: hábitos alimentarios, régimen alimenticio, dieta, perfeccionismo, búsqueda de la perfección, autoexigencia, idealismo extremo, insatisfacción corporal, disconformidad con el cuerpo, descontento corporal, insatisfacción con la figura. El segundo criterio de inclusión es la consideración de textos que incluyen como variables el perfeccionismo en adolescentes y jóvenes, la insatisfacción corporal en adolescentes y jóvenes y los hábitos alimentarios de los mismos. El tercer criterio de inclusión consta de textos que cumplan con un rango temporal de diez años (2014-2024). Por otro lado, se excluirá todo aquel texto que no cumpla con el rango temporal establecido, con la excepción de un artículo llevado a cabo en el año 2011 (Franco Paredes et. al.) También se excluirán los textos que no traten sobre los grupos etarios elegidos.

2.3 Estrategia y fuentes de búsqueda

Para realizar la revisión bibliográfica, se utilizaron bases de datos de acceso online, entre ellos, EBSCO y SCIELO. Además, se utilizó el buscador Google Académico. Se buscaron así también fuentes primarias y secundarias con la intención de encontrar bibliografía en español y en inglés de un rango temporal que abarque desde el año 2014 al 2024, con la excepción de un artículo llevado a cabo en el año 2011.

Palabras clave: Hábitos alimentarios; Perfeccionismo; Insatisfacción corporal; Eating behaviour; Perfectionism; Body dissatisfaction.

III. Desarrollo conceptual

3.1 Factores contextuales y personales en la insatisfacción corporal en adolescentes y jóvenes

Con el fin de responder al primer objetivo, en los siguientes apartados, se expone lo identificado acerca de los factores contextuales y personales de la insatisfacción corporal en adolescentes y jóvenes.

3.1.2 Factores contextuales

El interés por el cuerpo no es algo novedoso ni exclusivo de la actualidad, ya que tiene raíces en épocas pasadas. Sin embargo, hoy en día, la creciente preocupación por la insatisfacción con la imagen corporal ha generado un enfoque notable en la apariencia física.

A lo largo de la historia, el cuerpo ha sido entendido e interpretado a través de diferentes criterios socioculturales. Los valores y significados atribuidos a la insatisfacción corporal, estrechamente relacionados con la noción de belleza, han cambiado con el tiempo, y cada periodo histórico ha tenido sus propios estándares de belleza, influenciados por contextos culturales específicos. Por ejemplo, en la prehistoria, la belleza femenina estaba asociada a la reproducción y la continuidad de la especie, un ideal muy diferente al de las sociedades actuales (Muñoz-Lopez, 2014).

En el mundo occidental, han surgido numerosas actividades relacionadas con el cuerpo, convirtiendo la imagen corporal en una meta central para muchas personas. Nuestra educación moldea nuestro cuerpo conforme a las normas de la sociedad, desempeñando un papel crucial como mediador cultural.

Las últimas décadas del siglo XX y el inicio del XXI han estado marcadas por un fuerte culto al cuerpo, considerándolo un objeto externo que forma parte de nuestro entorno más cercano y que nos influye profundamente

Hoy en día, el valor otorgado a la apariencia física ha superado a otros aspectos de la persona. En este contexto, los medios de comunicación han desempeñado un papel significativo en la difusión y aceptación del ideal de belleza en la sociedad, que se caracteriza por una figura femenina delgada y un ideal masculino musculoso. Este constante bombardeo de imágenes en diversos medios puede distorsionar la realidad, generando sentimientos de vulnerabilidad, inseguridad y baja autoestima.

Las personas tienden a evaluar su cuerpo en función de los estereotipos de belleza vigentes, lo que resulta en una sensación de satisfacción o insatisfacción con su propia imagen. La discrepancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el cuerpo ideal puede dar lugar a la insatisfacción corporal, un concepto complejo que abarca percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con el cuerpo. Una evaluación negativa de la propia imagen corporal puede, en ocasiones, provocar trastornos patológicos.

Dicho anteriormente, el propio concepto de imagen corporal ha ido cambiando constantemente debido a que su significado depende de factores tales como la época, la cultura, los procesos biológicos y la globalización. En la actualidad, la imagen corporal se ve profundamente afectada por factores socioculturales, y las redes sociales juegan un papel preponderante en la percepción que los jóvenes tienen de su apariencia física. Se inunda con imágenes que representan ideales de belleza irreales y estereotipados, perpetuando una visión distorsionada de la corporalidad. Se ha planteado como necesario el tener un cuerpo sin defectos y extremadamente delgado, ya que esto equivaldría a tener un "cuerpo perfecto". Teniendo esto en cuenta, las mujeres que desean alcanzar dicho ideal de belleza tienden a modificar sus esquemas cognitivos, reforzados por la concepción social, y con el paso del tiempo estas ideas se adoptan y se vuelven conductas que ponen en riesgo su salud física y mental, aspecto que incrementa la probabilidad de padecer un trastorno de la conducta alimentaria. Debido a que las influencias sociales de la actualidad le otorgan una gran importancia a alcanzar un cuerpo socialmente aceptable, se ha demostrado que el no lograr dicho objetivo puede generar una preocupación por el peso; que si dicha preocupación es constante puede desencadenar en un malestar corporal y si el mismo no es resuelto a tiempo, es probable que propicie la insatisfacción corporal

y que, por ende, la misma puede provocar baja autoestima (Venegas-Ayala y González-Ramírez, 2020).

Adicionalmente, la retroalimentación que se genera socialmente, crea una percepción unilateral, ya que en esta se plantea que una mujer con buena imagen corporal es percibida como una persona agradable, exitosa, guapa y segura sintetizando que el tener el "cuerpo ideal" toma una gran importancia en la cultura actual, y esto motiva a que las mujeres terminen decidiendo realizar conductas de riesgo como ejercicio excesivo, dietas extremas y consumo de laxantes, entre otras conductas nocivas, incluso sabiendo las implicaciones negativas de dichas prácticas en su salud en general.

La relación entre la imagen corporal y las influencias sociales aparece cada vez que la apariencia física evoluciona, y este cambio suele deberse a diversos factores, como lo son los medios de comunicación, los medios sociales, los mensajes verbales y las relaciones sociales, entre otros. También, se ha encontrado que la influencia social tiene mayor relevancia en entornos económicamente desarrollados, ya que en estos los medios de comunicación masivos y el contexto social juegan un papel importante en la divulgación de cuerpos idealizados y extremadamente delgados. Asimismo, es de esperarse que en estos contextos el modelo de conducta y los mensajes verbales de iguales o familiares influyan en el desarrollo del malestar corporal. La opinión del contexto social refuerza las conductas creadas para alcanzar el cuerpo deseado, a la vez que alienta a la comparación entre pares, lo que lleva a que las mujeres desarrollen un sentido de logro cuando su cuerpo es el más elogiado por sus amigos y familiares; sin embargo, en este aspecto es importante tener en cuenta que el reconocimiento social por tener un cuerpo perfecto es más valioso cuando la comparación es con un modelo real y no con uno idealizado, como los que presentan en los medios de comunicación.

Entonces, los cánones de belleza, alejados de la realidad, generan una alta insatisfacción con la imagen propia en los adolescentes, especialmente en plataformas como Instagram, donde la exposición al contenido visual es constante y con su formato visual y énfasis en la validación social, se convierte en un caldo de cultivo para la comparación social y la vigilancia corporal. Los usuarios pasan gran parte del tiempo visualizando imágenes de otros, lo que incrementa la frecuencia de pensamientos sobre la apariencia física y la insatisfacción con el propio cuerpo. Las imágenes de cuerpos delgados y perfectos proliferan en Instagram, especialmente entre las mujeres jóvenes. Esta

internalización del ideal de delgadez conduce a la adopción de comportamientos nocivos como dietas restrictivas, ejercicio físico excesivo e incluso trastornos alimenticios.

Diversas investigaciones avalan la relación entre la exposición a imágenes de cuerpos delgados y una mayor insatisfacción con la imagen corporal, especialmente en lo que respecta al peso y la apariencia facial. El impacto negativo de las redes sociales en la imagen corporal se intensifica cuando el individuo internaliza los ideales de belleza que se promueven. La presión sociocultural y la búsqueda de aceptación social contribuyen a que los jóvenes adopten estos estándares como propios, generando un malestar profundo con su imagen (Díaz Zapata, 2024).

Por último, un estudio llevado a cabo por varios expertos (Behar et al., 2016) concluyó que los principales elementos que contribuyen a la insatisfacción corporal son los medios de comunicación masiva, que promueven y establecen estándares de belleza; las amistades, con quienes las adolescentes suelen compararse y a quienes les importa ser percibidas como atractivas ante el sexo opuesto y la familia, que evalúa la imagen corporal desde una perspectiva de salud. De este modo, a medida que aumenta la influencia de estos factores, también se incrementan los niveles de insatisfacción corporal, lo que conlleva el riesgo de adoptar comportamientos alimentarios de riesgo.

3.1.1 Factores personales

La idea de imagen corporal se origina en la concepción de la corporeidad. El cuerpo refleja tanto la personalidad como la estructura social, actuando como un símbolo que comunica aspectos de la cultura, sus normas y sus límites. La inestabilidad sociocultural se hace evidente en entornos inciertos que dificultan una construcción de identidad saludable, ya que la corporeidad, influenciada culturalmente, manifiesta la presión social a la que se enfrenta.

En la sociedad actual, se imponen modelos de perfección corporal a través de la presión de los medios de comunicación, la publicidad y el fenómeno de la imitación que fomentan la adopción de actitudes legitimadas por figuras de autoridad. Estos cánones son especialmente interiorizados por los adolescentes, en particular las mujeres, lo que representa un riesgo para el desarrollo de alteraciones en la imagen (Behar et. al., 2016).

En la insatisfacción con la imagen corporal no se debe subestimar el impacto de los eventos adversos de la infancia que puede ser un gran factor para el desarrollo de la

misma. Estas experiencias pueden moldear significativamente la autopercepción de un individuo y las actitudes hacia su cuerpo. Comprender la interacción entre los eventos adversos en la infancia y la insatisfacción con la imagen corporal es crucial para desarrollar intervenciones efectivas para apoyar la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Al examinar esta relación, los investigadores y profesionales pueden identificar factores protectores y posibles vías de intervención. Las experiencias adversas de la infancia abarcan una variedad de eventos traumáticos vividos en los primeros 18 años de vida de un individuo, incluido el abuso emocional, físico o sexual, la disfunción familiar y el abandono emocional o físico. Estas experiencias constituyen algunos de los eventos más traumáticos y factores estresantes tóxicos que se encuentran en la infancia, incluido el hecho de sufrir abuso sexual, físico o emocional, presenciar violencia doméstica, residir en hogares con personas que abusan de sustancias, tener familiares con trastornos mentales, presenciar intentos de suicidio de familiares o enfrentar la inestabilidad en el hogar debido a la separación o encarcelamiento de los padres (Akhator-Eneka, 2024).

Un factor personal clave en la insatisfacción corporal es la autoestima. Esta es una evaluación global de la propia valía y su relación con la imagen corporal está bien documentada. Se ha asociado la insatisfacción con la apariencia física, de modo que cuanto más insatisfecha esté una mujer con su cuerpo y/o su forma, menor será su autoestima. Por el contrario, las mujeres con alta autoestima tienden a valorar positivamente su cuerpo. Además, una alta autoestima se asocia con una serie de beneficios psicológicos que incluyen altos niveles de afecto y ajuste positivo y puede ser un factor protector ante la adversidad.

Por el contrario, la baja autoestima está relacionada con una serie de resultados psicológicos negativos, como falta de motivación, depresión e ideación suicida. Si bien existe un consenso de que una alta autoestima tiene muchos beneficios psicológicos, investigaciones han indicado que la alta autoestima también está fuertemente relacionada con el narcisismo, el ensimismamiento y la falta de preocupación por los demás. Asimismo, una alta autoestima puede conducir a distorsiones en el autoconocimiento, prejuicios, violencia y agresión hacia los demás. A la luz de estos inconvenientes desadaptativos de la autoestima, investigadores han intentado introducir una conceptualización alternativa de una actitud y una relación saludables con uno mismo: la autocompasión. La autocompa-

sión se caracteriza por la bondad hacia uno mismo y se extiende a ofrecer una comprensión sin prejuicios del propio dolor, las insuficiencias y los fracasos, de modo que una experiencia se considere parte de la experiencia humana más amplia. Por lo tanto, la autocompasión ofrece una alternativa útil al constructo problemático de la autoestima, ya que puede incluir muchos de los beneficios psicológicos que se han asociado con la autoestima, pero con menos de sus inconvenientes. Los beneficios psicológicos positivos asociados incluyen felicidad, inteligencia emocional, optimismo, sabiduría, curiosidad e iniciativa personal. (Stapleton et. al., 2017).

Como estrategia de regulación emocional que enseña a los individuos cómo aceptarse a sí mismos, independientemente de sus imperfecciones, la autocompasión tiene un claro potencial para mitigar el sufrimiento asociado a la insatisfacción corporal por diversas razones. Ser amable con uno mismo, en lugar de juzgar con dureza, contradice directamente el núcleo mismo del cuerpo de la insatisfacción, la tendencia a criticar en lugar de aceptar el cuerpo tal como es. Similarmente, el sentido de humanidad común inherente a la autocompasión debería ayudar a las mujeres a considerar su apariencia física desde una perspectiva amplia e inclusiva que mitigue la insatisfacción corporal. El elemento de atención plena que es central para la autocompasión también debería ser un factor atenuante al ayudar a las mujeres a relacionarse con sus pensamientos y emociones dolorosos de una manera equilibrada que evita obsesionarse o identificarse excesivamente con características corporales que no le gustan.

Además de amortiguar los efectos negativos de la insatisfacción y la vergüenza corporal, la autocompasión también puede mejorar la capacidad de las mujeres para apreciar sus cuerpos, fomentando así la aceptación y el respeto corporal, independientemente de sus imperfecciones.

Debido a que la autocompasión está asociada con estados adaptativos como el optimismo, la satisfacción con la vida y la gratitud, una forma en que puede mejorar la imagen corporal es ofreciendo a las mujeres una forma alternativa de valorarse. Las mujeres que viven en las culturas occidentales son enseñadas a que la belleza física es una de sus características más importantes. De hecho, la autoestima de las mujeres depende en gran medida del cumplimiento de los estándares sociales de belleza ideal. Si las mujeres no cumplen con estos estándares, su sentido de autoestima puede verse afectado. Al igual

que la autoestima, la autocompasión puede ser una fuente importante de autoestima positiva. Si bien la autoestima depende del éxito en ámbitos valiosos como la apariencia o la aprobación social, la autocompasión implica tratarse a uno mismo con amabilidad en tiempos de adversidad. De hecho, se ha descubierto que la autocompasión está asociada con niveles más bajos de comparación social que la autoestima global y depende menos de apariencia percibida.

En conclusión, la relación entre la autoestima, la autocompasión y la imagen corporal se ha explorado en mujeres adolescentes. Las mujeres que eran autocompasivas informaron preocupación por la parte inferior del cuerpo y por el peso, y niveles más altos de apreciación corporal. El análisis de regresión indicó que la autocompasión desempeñaba un papel único en la predicción de preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, uno que no estaba relacionado con la autoestima. Independientemente de si las mujeres tenían alta o baja autoestima, si eran compasivas, eran menos propensas a informar preocupaciones relacionadas con la imagen corporal. Se ha concluido que las mujeres compasivas se aceptan a sí mismas, incluso cuando evalúan su cuerpo como inferior al de otro, y son menos críticas cuando su autoestima es baja como consecuencia de una evaluación corporal negativa. Se sugiere que el constructo de autocompasión captura mejor las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal que la autoestima, y no es redundante con la autoestima. Porque las mujeres de todas las edades pueden ser vulnerables a síntomas cognitivos, afectivos y conductuales persistentes desencadenados por la insatisfacción corporal.

3.2 Comportamientos asociados al perfeccionismo corporal en adolescentes y jóvenes

Con el fin de responder al segundo objetivo, en esta sección se explica el perfeccionismo en sí y el perfeccionismo corporal, como también las características de los comportamientos asociados al mismo.

3.2.1 Perfeccionismo y perfeccionismo corporal.

El perfeccionismo se define como un estilo de control cognitivo caracterizado por la fijación en estándares de rendimiento elevados y una excesiva preocupación por cometer errores. Si bien puede ser un rasgo positivo que impulse el logro de metas y altos niveles

de rendimiento académico, su lado oscuro se manifiesta en forma de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

El perfeccionismo, un constructo psicológico complejo, se vincula tanto a logros sobresalientes como a desafíos emocionales. Si bien su búsqueda de la excelencia lo asocia a la alta capacidad intelectual, un perfeccionismo excesivo puede convertirse en un obstáculo para el bienestar, generando ansiedad, depresión y dificultades en las relaciones sociales.

Se ha demostrado que cuando el perfeccionismo se combina con la insatisfacción corporal y una baja autoestima, puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, como la bulimia. Es fundamental comprender que el perfeccionismo, aunque puede ser un motivador, debe equilibrarse para evitar consecuencias negativas en la salud mental.

Los perfeccionistas con baja autoestima y que no están satisfechos con sus cuerpos tienen más probabilidades de darse atracones, en particular porque dudan de su capacidad para perder peso, lo que puede causar sentimientos negativos y aumentar el riesgo de sufrir atracones.

Un estudio que buscó determinar la naturaleza de la relación entre el perfeccionismo y las condiciones psicopatológicas, incluidos los trastornos alimentarios, descubrió que la anorexia y la bulimia estaban relacionadas con un aumento en la preocupación por los errores. Esto indica que el perfeccionismo puede predecir más trastornos alimentarios que otras enfermedades, como el trastorno obsesivo-compulsivo, y puede funcionar en conjunto con la baja autoestima en las mujeres (De Macedo et al., 2017; Sastre Riba et al., 2019).

El perfeccionismo aumenta la susceptibilidad de un individuo a desarrollar insatisfacción con la imagen corporal y comportamientos poco saludables al intensificar las percepciones de defectos específicos relacionados con el cuerpo. Una cantidad pequeña a moderada de perfeccionismo puede conducir a la escrupulosidad y a la superación personal positiva (perfeccionismo adaptativo), pero cuando las metas se vuelven tan altas como para crear un pensamiento inflexible y establecer estándares principalmente inalcanzables, el perfeccionismo es desadaptativo. Estos dos tipos de perfeccionismo se han demostrado en numerosos estudios utilizando la Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost (FMPS).

En un estudio llevado a cabo en 2012 (Boone, et. al.) se encontró entre 656 adolescentes, que el perfeccionismo desadaptativo estaba significativamente relacionado con la insatisfacción con la imagen corporal y los comportamientos extremos asociados, dirigidos a corregir la insatisfacción. También se descubrió que los aspectos desadaptativos del perfeccionismo se asociaban positivamente con la insatisfacción con la imagen corporal en una gran muestra de 1083 mujeres australianas, lo que coincide con investigaciones anteriores que sugerían que las preocupaciones por las imperfecciones eran fuertes predictores de la insatisfacción con la imagen corporal. Estos estudios se encuentran entre muchos que apoyan la distinción entre perfeccionismo desadaptativo y adaptativo, sugiriendo que sólo el perfeccionismo desadaptativo predice preocupaciones sobre la imagen corporal. Si bien se sabe mucho sobre el perfeccionismo desadaptativo y su predicción de la insatisfacción con la imagen corporal, aún se necesitan más investigaciones que examinen los factores asociados y cómo se relacionan con la relación perfeccionismo-imagen corporal para identificar otros factores o vías alternativas que puedan ayudar a abordar la insatisfacción (Hicks et. al., 2022).

3.2.2 Características de comportamiento asociados al perfeccionismo corporal

El perfeccionismo tiende a exigir a uno mismo o a los demás un nivel de rendimiento superior al que la situación demanda. Las personas que son perfeccionistas suelen establecer metas inalcanzables y, a partir de su cumplimiento, dictaminan su autoestima. Sin embargo, el perfeccionismo puede tener tanto aspectos negativos/neuróticos como positivos/normales. Aquellos con un perfeccionismo positivo se esfuerzan por objetivos alcanzables, impulsados por recompensas positivas, lo que les brinda satisfacción. En contraste, las personas con perfeccionismo negativo persiguen metas irrealizables debido a su incapacidad para aceptar el fracaso. Este tipo de perfeccionismo ha sido asociado con un ajuste deficiente y estrés durante la adolescencia, así como un factor de riesgo considerable para problemas psicológicos. Se ha relacionado el perfeccionismo con la depresión, baja autoestima e insatisfacción corporal. Las investigaciones realizadas sobre dicho tema han demostrado que el perfeccionismo autoorientado puede influir parcialmente en la relación entre la insatisfacción corporal y los síntomas alimentarios. Además, la combinación de perfeccionismo, percepción de sobrepeso y autoestima baja puede predecir el surgimiento de síntomas bulímicos. También se ha sugerido que la autoestima

actúa como mediadora entre el perfeccionismo y la depresión, así como entre el perfeccionismo y los síntomas alimentarios (Laporta-Herrero et al., 2020). En este mismo estudio se ha propuesto que la interacción entre el perfeccionismo y la autoestima en la búsqueda de delgadez puede funcionar como un factor transdiagnóstico, aunque este efecto no se ha observado en todos los pacientes diagnosticados con trastornos de la conducta alimentaria de manera individual.

El perfeccionismo es común entre quienes padecen TCA. Se ha sugerido un enfoque transdiagnóstico de estos trastornos, al evidenciar que los pacientes comparten características clínicas y procesos patológicos comunes, observándose una evolución de la anorexia nerviosa en la adolescencia media hacia la bulimia en la adolescencia tardía o al inicio de la adultez. Dentro de estos procesos, el perfeccionismo clínico, que implica medir la autoestima en función de logros, se presenta como un obstáculo para el cambio terapéutico. Hay evidencia sólida que vincula el perfeccionismo con los TCA en adultos y algunos estudios también han encontrado esta relación en muestras no clínicas de niños y adolescentes. La mayoría de las investigaciones se centran en la anorexia nerviosa. A pesar de esto, se ha documentado que tanto niños como adolescentes con TCA suelen ser más perfeccionistas que los grupos de control. Por ejemplo, los adolescentes hospitalizados con TCA que presentan altos niveles de perfeccionismo demoran más en alcanzar el 85% del peso corporal ideal durante su tratamiento y tienen más probabilidades de reingreso.

En el estudio antes citado, realizado con 175 niños y adolescentes con TCA, se concluyó que el perfeccionismo estaba relacionado con los síntomas alimentarios y predecía una menor probabilidad de remisión después de 12 meses. Además, se descubrió que la ansiedad y la depresión mediaban la relación entre el perfeccionismo y los síntomas de TCA, existiendo una relación recíproca donde los TCA también influían en la asociación entre el perfección. (Laporta-Herrero, ob. cit., 2020).

3.3 Insatisfacción y perfeccionismo corporal en los hábitos alimentarios en adolescentes y jóvenes

Para poder responder al tercer objetivo, en los siguientes apartados se explican los efectos del perfeccionismo en los hábitos alimentarios como también los efectos de la insatisfacción corporal en los mismos.

3.3.1 Los efectos del perfeccionismo en los hábitos alimentarios

Hasta principios de la década de 1990, el perfeccionismo era entendido como un concepto unidimensional. Sin embargo, a partir de entonces, las evaluaciones del perfeccionismo comenzaron a reflejar enfoques multidimensionales, lo que llevó al desarrollo de nuevos instrumentos, como la Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost y la Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Hewitt y Flett. La primera consta de un cuestionario que mide el perfeccionismo de una persona. Es una herramienta de autoinforme que se utiliza con frecuencia para evaluar el perfeccionismo. Posee dos versiones: una larga de 35 preguntas y otra breve de 8 preguntas. En ambas versiones, los ítems se califican en una escala de 1 a 5, donde 1 significa totalmente en desacuerdo y 5 significa totalmente de acuerdo. Se mide el perfeccionismo a través de seis subescalas: preocupación por los errores, estándares personales, expectativas de los padres, crítica de los padres, dudas sobre las acciones y organización. Las puntuaciones más altas indican que la persona tiene tendencias perfeccionistas. En cuanto a la segunda, la Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Hewitt y Flett, es un instrumento para medir el perfeccionismo de una persona. Está compuesta por 45 ítems que se agrupan en tres escalas: Perfeccionismo orientado a uno mismo, Perfeccionismo orientado a otros, Perfeccionismo prescrito socialmente. Se utiliza una escala de respuesta Likert de 7 puntos, donde las puntuaciones más altas indican un mayor perfeccionismo. Ambas herramientas, tanto la Escala de Perfeccionismo Multidimensional de Frost y la de Hewitt y Flett, se han utilizado con frecuencia y han demostrado tener buenas propiedades psicométricas, además de abordar aspectos interpersonales del perfeccionismo (Oros, et. Al. 2023). Estas mediciones multidimensionales han permitido investigar cuáles aspectos del perfeccionismo están más estrechamente relacionados con conductas de trastornos alimentarios y los mecanismos a través de los cuales el perfeccionismo influye en estas patologías.

Numerosos estudios han vinculado el perfeccionismo a varios trastornos psicológicos, incluyendo la ansiedad y trastornos del estado de ánimo, y ha estado asociado durante mucho tiempo con trastornos alimentarios. Las personas con trastornos alimentarios tienden a presentar niveles más altos de perfeccionismo en comparación con individuos sanos. Se ha sugerido que el perfeccionismo puede convertirse en un rasgo de personalidad que predispone al desarrollo o mantenimiento de estos trastornos, actuando como un fac-

tor de riesgo, ya sea de forma aislada o en combinación con otros elementos, especialmente en el caso de la anorexia nerviosa. Aquellos pacientes con anorexia que logran recuperar su peso a menudo continúan enfrentando dificultades relacionadas con el perfeccionismo. (Bernabéu-Brotóns y Marchena-Giráldez, 2022)

La relación entre el perfeccionismo y los trastornos por atracón es más controversial: se ha observado que individuos con anorexia que experimentan atracones presentan niveles más altos de perfeccionismo, aunque otros estudios sugieren que los trastornos por atracón no están necesariamente asociados con niveles elevados de perfeccionismo. Algunos investigadores han encontrado que la conexión entre estos trastornos y el perfeccionismo es débil pero significativa, lo que implica que la relación podría estar mediada por la presencia de otros trastornos alimentarios. El perfeccionismo se ha sugerido como un factor de riesgo para los síntomas asociados con estos trastornos. Varios modelos teóricos han incorporado la conducta perfeccionista como un factor significativo en la etiología de los trastornos de la conducta alimentaria. Se ha examinado específicamente el impacto de esta conducta en dichos trastornos (Paredes et. al, 2011).

Las tendencias perfeccionistas y la insatisfacción corporal son determinantes en el control del peso y los hábitos alimentarios de las personas con anorexia nerviosa. Esta idea fue contemplada en un modelo propuesto por varios autores (Paredes, ob. cit), quienes indicaron que el perfeccionismo contribuye a la interiorización del ideal sociocultural de delgadez y a la insatisfacción corporal, lo que a su vez puede desarrollar síntomas tanto de anorexia nerviosa como de bulimia nerviosa. Las personas con anorexia nerviosa se distinguen por establecer altas expectativas en diversas áreas, como el ámbito académico, profesional y en sus relaciones sociales, además de aplicar estas exigencias a su comportamiento alimentario. Se esfuerzan por perder peso o evitar aumentarlo, siendo extremadamente rigurosas en sus esfuerzos por lograrlo. La personalidad perfeccionista de quienes padecen AN podría ser un factor clave que favorece la restricción continua necesaria para mantener un peso corporal muy bajo. Por otro lado, las personas con bulimia nerviosa se caracterizan por experimentar episodios de atracones, donde sienten una pérdida de control. Su autoevaluación se basa en sus objetivos y metas personales relacionados con el control de los atracones, el peso y la figura. La frustración y la sensación de ineficacia que experimentan las llevan a ser muy exigentes consigo mismas, ya que temen recibir una evaluación negativa (Pamies y Quiles, 2014).

Así, este modelo sostiene que la conducta perfeccionista es clave para comprender dos variables fundamentales en el desarrollo y la perpetuación de los TCA, la insatisfacción corporal y la influencia sociocultural del ideal de delgadez.

La insatisfacción corporal se refiere al malestar derivado de una valoración negativa de la propia imagen y peso, mientras que la influencia sociocultural abarca los mensajes culturales que asocian la delgadez con la belleza y el éxito. No obstante, hasta ahora no se ha comprobado que el perfeccionismo explique directamente la insatisfacción corporal, la influencia sociocultural del ideal de delgadez, ni los síntomas de los TCA. Se ha explorado la relación entre el perfeccionismo y los TCA centrándose en la conexión predictiva entre perfeccionismo y restricción alimentaria, así como entre perfeccionismo, baja autoestima y percepción de sobrepeso en la predicción de síntomas de bulimia nerviosa.

Algunos estudios han analizado los componentes de la conducta perfeccionista, encontrando, por ejemplo, que la preocupación por cometer errores se asocia positivamente con la insatisfacción corporal, mientras que estándares personales estrictos, una percepción negativa del peso y la autoestima (Paredes et al., 2011).

Entonces, la insatisfacción corporal, entendida como una evaluación negativa de la propia imagen, se ve influenciada por estándares de belleza idealizados, promovidos en gran medida por los medios de comunicación y las redes sociales. Esta insatisfacción puede llevar a la adopción de hábitos alimentarios nocivos, como dietas restrictivas, ayuno extremo y ejercicio excesivo, en un intento de alcanzar un ideal físico poco realista. Por otro lado, el perfeccionismo, especialmente en su forma desadaptativa, emerge como un factor de riesgo significativo que contribuye a la insatisfacción corporal. Aquellos que establecen estándares inalcanzables tienden a experimentar una mayor insatisfacción con su imagen y, como consecuencia, son más propensos a adoptar comportamientos alimentarios poco saludables. La búsqueda de la perfección puede llevar a una preocupación excesiva por el peso y la figura, así como a la internalización de ideales de delgadez que pueden resultar en trastornos de la conducta alimentaria. Este también puede generar ansiedad y estrés relacionados con la alimentación, incrementar la comparación social y provocar una mayor vigilancia sobre la ingesta de alimentos. Esto puede resultar en episodios de atracones, debido a la presión interna y externa para cumplir con los estándares autoimpuestos y la frustración por no alcanzarlos.

3.3.2 Los efectos de la insatisfacción corporal en los hábitos alimentarios

En la actualidad, los adolescentes muestran una inclinación hacia una estética corporal determinada por las normas sociales contemporáneas. Esto provoca que los jóvenes tengan una preocupación desmedida por su apariencia física, lo que puede llevarlos a adoptar comportamientos de riesgo que favorecen el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

La insatisfacción corporal implica la existencia de evaluaciones subjetivas sobre el cuerpo que generalmente no se alinean con las características reales de la persona. Un enfoque común para manejar el peso y la figura corporal a menudo incluye la adopción de hábitos alimentarios arriesgados, que abarcan una variedad de comportamientos dañinos y perjudiciales para la salud del individuo. Tanto la insatisfacción corporal como estas conductas riesgosas son elementos fundamentales en la aparición y el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación (Solis Gaibor y Del Pilar Vargas, 2024).

Los hábitos alimentarios durante la adolescencia están estrechamente relacionados con los estándares de belleza que prevalecen en un grupo social específico. En la actualidad, las representaciones sobre el cuerpo que predominan en el imaginario colectivo fomentan la creencia de que la delgadez es sinónimo de belleza, sugiriendo que ser atractiva implica ser delgada. La búsqueda de este ideal a menudo conlleva riesgos para la salud, especialmente en la adolescencia, un período crítico de transición entre la niñez y la adultez, caracterizado por diversos cambios fisiológicos, psicológicos y cognitivos que afectan directamente las necesidades nutricionales y los comportamientos alimentarios (Gerbotto y Partuzo, 2020).

Un aspecto fundamental para considerar durante esta etapa es la imagen corporal, la cual se define como una construcción que abarca la autopercepción, sentimientos, pensamientos y acciones relacionadas con el propio cuerpo y, en particular, con la apariencia. La autoevaluación puede resultar en satisfacción o insatisfacción corporal, y la distorsión perceptiva se presenta como una alteración en la capacidad de estimar con precisión el tamaño corporal. Esta percepción no se desarrolla en aislamiento, sino que está interconectada con un conjunto de valores sociales y culturales que moldean la vida de las personas. Así, la percepción del propio cuerpo se relaciona con los referentes de belleza y

los estereotipos impuestos por la sociedad. Cuando estos valores ideales son excesivamente ambiciosos, se convierten en aspiraciones que pueden perjudicar a aquellos que intentan alcanzarlos a cualquier precio. En este contexto, los adolescentes son particularmente vulnerables a estos ideales, ya que están en una fase en la que son más susceptibles a la influencia del entorno, experimentan significativos cambios corporales y, como resultado, se ven más afectados por estas presiones. Esto puede conducir a que, al sentirse insatisfechos con su imagen, adopten dietas restrictivas y experimenten una disminución de su autoestima.

Entonces, se establece que la insatisfacción corporal se manifiesta como una evaluación negativa de la propia imagen, influenciada por estándares de belleza idealizados promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales. Esta insatisfacción puede llevar a la adopción de comportamientos alimentarios poco saludables, como dietas restrictivas, ayuno extremo y ejercicio excesivo, en un intento de alcanzar un ideal de delgadez. También incide el perfeccionismo, especialmente en su forma desadaptativa, el cual se identifica como un factor de riesgo crucial que contribuye a la insatisfacción corporal. Aquellos que establecen estándares inalcanzables tienden a experimentar una mayor insatisfacción con su cuerpo, lo que a su vez puede intensificar los comportamientos alimentarios negativos. La presión sociocultural y la búsqueda de aprobación externa exacerbaban esta dinámica, llevando a un ciclo de insatisfacción y comportamientos perjudiciales para la salud. Además, la baja autoestima se relaciona estrechamente con la insatisfacción corporal, mientras que la autocompasión emerge como una herramienta protectora que puede mitigar los efectos negativos del perfeccionismo y fomentar una relación más saludable con la imagen corporal.

IV. Síntesis y conclusiones

4.1 Síntesis

A modo de síntesis, el presente estudio profundiza en la compleja relación entre la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios en adolescentes y jóvenes. Se definen los conceptos centrales y se exploran la interrelación entre los mismos, destacando cómo estos factores afectan a la salud mental y física de esta población.

La insatisfacción corporal, que se refiere a una percepción negativa de la propia imagen, se vincula con altos niveles de perfeccionismo, que a menudo conducen a conductas alimentarias desadaptativas, como dietas restrictivas y ejercicio excesivo. El perfeccionismo, en particular, actúa como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, ya que aquellos que buscan cumplir con estándares de belleza inalcanzables tienden a experimentar una mayor insatisfacción corporal. La investigación indica que los perfeccionistas tienden a tener una relación negativa con su imagen corporal y son más propensos a desarrollar síntomas de trastornos alimentarios.

Se evidencia que la búsqueda constante de la perfección y la comparación social exacerbada por los medios y las redes sociales generan una insatisfacción con la imagen corporal, lo cual, a su vez, desencadena en conductas alimentarias restrictivas y desordenadas. Los resultados sugieren que el perfeccionismo actúa como un factor de riesgo, intensificando la insatisfacción corporal y dificultando la adopción de hábitos saludables. Además, se destaca la influencia de factores contextuales, como el entorno de cada sujeto y eventos adversos de la infancia en la formación de una imagen corporal negativa.

El presente trabajo también aborda la importancia de la autoestima y la autocompasión como factores protectores frente a la insatisfacción corporal. Se enfatiza que la baja autoestima puede llevar a un ciclo de insatisfacción y comportamiento desadaptativo, mientras que la autocompasión ofrece una manera de aceptar y valorar el cuerpo tal como es, mitigando así los efectos negativos del perfeccionismo.

Finalmente, se concluye que es crucial implementar programas de prevención que aborden estos problemas, especialmente en contextos como escuelas y universidades, para promover una imagen corporal positiva y hábitos alimentarios saludables, dado que la adolescencia es un período crítico para el desarrollo de la identidad y la salud mental.

En conclusión, este trabajo resalta la importancia de abordar de manera integral estos factores para prevenir trastornos alimentarios y promover una imagen corporal positiva en los jóvenes.

4.2 Limitaciones, futuras líneas de investigación y transferencia

El presente trabajo, aunque exhaustivo en su análisis sobre la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios entre adolescentes y jóvenes, puede presentar

algunas limitaciones. En primer lugar, el enfoque narrativo puede no captar la totalidad de la complejidad del fenómeno social y psicológico, ya que se basa en la revisión de estudios existentes que pueden estar sujetos a sesgo. Además, muchas de las investigaciones citadas tienen un enfoque predominantemente occidental, lo que puede limitar la aplicabilidad de los hallazgos a contextos culturales distintos, especialmente en regiones con diferentes estándares de belleza y normas socioculturales. Por otro lado, el estudio puede no contemplar adecuadamente otros factores relevantes que influyen en la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios, como el uso de sustancias, factores económicos, o experiencias traumáticas que no se han abordado de manera suficientemente amplia. Asimismo, la falta de una metodología empírica en este trabajo limita la posibilidad de establecer relaciones causales definitivas entre los factores analizados.

Para avanzar en la comprensión de la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios, es crucial proponer futuras líneas de investigación que diversifiquen y profundicen el análisis. Tal como estudios longitudinales, realizando investigaciones que sigan a un grupo de jóvenes a lo largo del tiempo, lo que podría proporcionar información valiosa sobre cómo evolucionan la insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios, así como la relación entre ellos y el perfeccionismo. Ampliar la investigación a diferentes contextos culturales permitiría entender cómo los estándares de belleza y la insatisfacción corporal varían en distintas sociedades. Esto incluye la exploración de cómo diferentes factores culturales, sociales y familiares afectan la percepción del cuerpo. Asimismo, se podría evaluar la efectividad de programas de intervención psicoeducativos en instituciones educativas que abordan la insatisfacción corporal y promueven una autoestima positiva, así como hábitos alimentarios saludables que pueden contribuir a la creación de estrategias efectivas de prevención. Otro factor clave sería profundizar en el papel específico que juegan las redes sociales, no solo en la promoción de la insatisfacción corporal, sino en la construcción de identidades juveniles y el desarrollo de normas sociales en torno a la apariencia que podrían proporcionar insights críticos.

Para concluir, este trabajo no solo contribuye al entendimiento académico de la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios, sino que también ofrece un marco para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas que pueden beneficiar a adolescentes y jóvenes de diversos contextos. La integración de estas áreas de estudio y

su transferencia al ámbito social son fundamentales para mitigar los efectos negativos de la insatisfacción corporal y fomentar el bienestar integral en esta población.

4.3 Conclusiones

En conclusión, el presente trabajo examina de manera exhaustiva la interrelación entre la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios en adolescentes y jóvenes, enfatizando la magnitud de estos aspectos en la salud mental y física de esta población vulnerada. A través de un enfoque narrativo, se han desglosado los conceptos de insatisfacción corporal, perfeccionismo y hábitos alimentarios, lo que ha permitido establecer conexiones significativas entre ellos. Se ha demostrado cómo la insatisfacción corporal, concebida como una evaluación negativa del propio cuerpo, está profundamente influenciada por un entramado de factores socioculturales, como la presión ejercida por los ideales de belleza que circulan en los medios de comunicación y las redes sociales. En este sentido, se observa que los adolescentes, especialmente las mujeres, tienden a compararse constantemente con estándares de delgadez y perfección física promovidos en plataformas como Instagram, lo que exacerba su descontento con su imagen personal. Se destaca la presión sociocultural, exacerbada por los medios de comunicación y las redes sociales, juega un papel fundamental en la percepción que los jóvenes tienen de su cuerpo. La exposición constante a imágenes idealizadas contribuye a la insatisfacción corporal y a la internalización de estándares de belleza poco realistas.

Además, el trabajo revela cómo el perfeccionismo, particularmente en su forma corporal, actúa como un detonante de la insatisfacción física, llevando a muchos jóvenes a adoptar comportamientos alimentarios poco saludables en un intento por cumplir con metas inalcanzables. Este tipo de perfeccionismo, caracterizado por una evaluación crítica y una preocupación excesiva por cometer errores, no solo se manifiesta en la búsqueda de una apariencia ideal, sino que también se traduce en una disminución de la autoestima y una mayor vulnerabilidad a los trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia. Por lo tanto, la combinación de estos factores no solo desencadena una espiral negativa de autoevaluación, sino que también resulta en una serie de consecuencias perjudiciales a nivel emocional y físico. También sugiere que, aunque algunos individuos pueden tener estándares altos que les motiven a superarse, es esencial encontrar un

equilibrio que evite las repercusiones que acompañan al perfeccionismo desadaptativo. La adopción de hábitos alimentarios saludables y realistas se ve comprometida por la insatisfacción con la propia imagen y la búsqueda de ideales inalcanzables, lo que plantea la necesidad urgente de implementar programas. También se hace énfasis en la importancia de la autoestima y la autocompasión, factores clave que pueden moderar los efectos negativos del perfeccionismo y la insatisfacción corporal. Fomentar una relación saludable con uno mismo, basada en la autocompasión, puede ayudar a mejorar la percepción de la imagen corporal y reducir el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios.

Por último, este trabajo pone de relieve la importancia de abordar la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios de manera interconectada, ya que esta perspectiva holística es clave para promover el bienestar integral de los adolescentes y jóvenes. Es fundamental que como sociedad se reconozcan los desafíos inherentes a la búsqueda de identidad y aceptación en un contexto mediático que a menudo refuerza los parámetros de belleza poco realistas. Solo a través de un enfoque comprensivo y multidisciplinario se puede contribuir de manera efectiva a la prevención de trastornos de conducta alimentaria, fomentar la autoestima y ayudar.

En resumen, la insatisfacción corporal, el perfeccionismo y los hábitos alimentarios son temas interconectados que requieren atención y acción para mejorar la salud mental y física de los adolescentes y jóvenes en la actualidad.

V. Referencias bibliográficas

- Akhator-Eneka, N. (2024). The impact of adverse childhood experiences on body image dissatisfaction in adolescents: A narrative review. *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*, 36, 226–240. <http://geographical.go2journals.com/id/eprint/3639/1/Eneka3662024JAMMR117129.pdf>
- Arango, F. D., Leonardeli, E., & Losada, A. V. (2016). Hábitos alimentarios de adolescentes escolarizadas con y sin riesgo de TCA. *Pontificia Universidad Católica Argentina*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7426854>
- Bagnoli, L., & Chaves, M. (2017). Dimensiones del perfeccionismo y sintomatología depresiva en universitarios de psicología. *Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica, Universidad Católica Ntra. Sra. de la Asunción*, 14(1), 7–23. <https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-14-1-8.pdf>
- Behar, R., Arancibia, M., Corteza, D., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Rastrillón, F., Galligosa, M., Jimenez, T., Martinez, P., & Saravia, S. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- Berengui, R., Castejón, M. A., & Torregrosa, M. S. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000100001
- Bernabéu-Brotóns, E., & Marchena-Giráldez, C. (2022). La alimentación emocional y el perfeccionismo como predictores de los síntomas del trastorno por atracón: El papel del perfeccionismo como mediador entre la alimentación emocional y el índice de masa corporal. 14(16). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9415756/>
- Berri, P. A., & Góngora, V. (2021). Imagen corporal positiva y redes sociales en población adulta del área metropolitana de Buenos Aires. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), e-2398. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212021000101212
- Blanes, A. (2022). Los trastornos alimentarios y las redes sociales. *Clínica Especializada en Trastornos Alimentarios y Obesidad en Valencia*. <https://www.clinicacta.com/trastornos-alimentarios-y-redes-sociales/>
- De Macedo, A. F., Marques, M. V., Pereira, A. T., Saraiva, J. M., & Teixeira, M. D. (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a

sample of Portuguese girls. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 38(2).
<https://www.scielo.br/j/rbp/a/5nMPf6TCzCnHsGs3LFspLgh/?lang=en&format=html#>

- Díaz Zapata, C. (2024). La huella de Instagram en la imagen corporal de los jóvenes: Una revisión teórica sistemática. *Universidad de Alcalá*.
<https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/61515>
- Duarte, L., Teixeira Palombo, C. N., Solis-Cordero, K., Yukari Kurihayashi, A., Steen, M., Vilela Borges, A. L., & Fujimori, E. (2020). La asociación entre la insatisfacción con el peso corporal con conductas alimentarias poco saludables y la falta de actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Journal of Child Health Care*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1367493520904914>
- Fernandez Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, A., González-Martí, I., & Contreras Jordán, O. R. (2019). Insatisfacción corporal en adolescentes: Diferencias según sexo, IMC y tipo y organización de actividad física. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17).
<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/17/3109>
- Frenzi Rabito-Alcón, M., & Rodríguez-Molina, J. M. (2016). Body dissatisfaction differences and similarities among people with eating disorders, people with gender dysphoria and university students. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21, 97–104. https://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2016-21-2-5005/Body_dissatisfaction.pdf
- Gerbotto, M., & Partuzo, L. (2020). Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical. *Diaeta*, 38(172). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1278974>
- Góngora, V. (2024). Actividades en redes sociales, insatisfacción corporal, ideales de belleza y apreciación corporal en mujeres adultas. *Psychology, Society & Education*, 15(2). Epub 18-mar-2024.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-709X2023000200003
- Gonzaga, I., Ribovski, M., Salvador, C. G., Folle, A., Silva, B. T., Laus, M. F., & Pelegrini, A. (2023). Secular trends in body image dissatisfaction and associated factors among adolescents. *PLOS ONE*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280520>
- Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2018). Body dissatisfaction revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *National Library of Medicine*, 57(4), 158–173.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6194529/>

- Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S., & Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in body image dissatisfaction: Gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. *School of Psychology, Faculty of Society and Design, Bond University, Australia*, 8(6). [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(22\)01033-7](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(22)01033-7)
- Laporta-Herrero, I., Delgado Migue, M. P., Rebollar Gonzalez, S., & Lahuerta Pueyo, C. (2020). El perfeccionismo en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria. *European Journal of Health Research*, 6(1), 97–107. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7562689>
- Maganto, C., Garaigordobil, M., & Kortabarria, L. (2016). Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: Diferencias en función del sexo. *Acción Psicológica*, 13(2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-908X2016000200089&script=sci_arttext&tlng=en
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 61(10), S329. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144521000462?via%3Dihub>
- Muñoz-Lopez, A. M. (2014). La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI. *Universidad de Catalunya*. https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Mu%C3%B1oz_L%C3%B3pez.pdf
- Franco Paredes, K., Mancilla Díaz, J. M., Vázquez Arévalo, R., Álvarez Rayón, G., & López Aguilar, X. (2011). El papel del perfeccionismo en la insatisfacción corporal, la influencia sociocultural del modelo de delgadez y los síntomas de trastorno del comportamiento alimentario. *Universitas Psychologica*, 10(3), 829–840. *Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia*. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64722377015.pdf>
- Oros, L. B., Chemisquy, S. N., Serppe, M. D., & Helguera, G. P. (2023). Validación del modelo multidimensional de perfeccionismo en población infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1-25. <https://dx.doi.org/10.11600/ricsnj.21.2.5532>
- Pamies, L., & Quiles, Y. (2014). Perfectionism and risk factors for the development of eating disorders in Spanish adolescents of both genders. *Departamento de Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández*. *Anal. Psicol.*, 30(2), Murcia, mayo 2014. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000200025

- Rutzstein, G., Scappatura, M. L., & Murawski, B. (2014). Perfeccionismo y baja autoestima a través del continuo de los trastornos alimentarios en adolescentes mujeres de Buenos Aires. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 5, 39–49. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v5n1/v5n1a6.pdf>
- Sastre-Riba, S., Fonseca Pedrero, E., & Ortuño Sierra, J. (2019). Desde la alta capacidad intelectual hacia el genio: Perfiles de perfeccionismo. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6975528>
- Stapleton, P., Crichton, G. J., Carter, B., & Pidgeon, A. (2017). Self-esteem and body image in females: The mediating role of self-compassion and appearance contingent self-worth. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 238–257. <https://doi.org/10.1037/hum0000059>
- Solis Gaibor, D. M., & Del Pilar Vargas, A. (2024). Insatisfacción corporal y riesgo de conducta alimentaria en adultos jóvenes. *Revista Salud ConCiencia*, 3(1). <https://saludconciencia.com.ar/index.php/scc/article/view/65/96>
- Torres Bibiloni, M. (2019). El perfeccionismo como factor de riesgo en el desarrollo de malos hábitos de la conducta alimentaria en la adolescencia. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153318/Torres_Bibiloni_Maria_153318.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Venegas-Ayala, K., & González-Ramírez, M. T. (2020). Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas. *Acta Colombiana de Psicología*, 23. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552020000100018&script=sci_arttext&tlng=es
- Wade, T. D., O’Shea, A., & Shafran, R. (2015). Perfectionism and eating disorders. *In Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp. 205–222). Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-18582-8_9

VI. Apéndice

AUTOR	AÑO	TÍTULO	OBJETIVOS	VARIABLES	TIPO DE ARTÍCULO
Paredes, et. al.	2011	El papel del perfeccionismo en la insatisfacción corporal, la influencia sociocultural del modelo de delgadez y los síntomas de trastorno de la conducta alimentaria	Relacionar el perfeccionismo, la insatisfacción corporal, el modelo de delgadez y los síntomas de los trastornos de la conducta alimentaria y como influye cada uno en el otro.	Perfeccionismo, Insatisfacción corporal	Artículo de investigación

Muñoz-Lopez, M.A.	2014	La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI.	Analizar la imagen corporal en la sociedad actual y sus efectos.	Imagen corporal, medios de comunicación.	Articulo de investigación.
-------------------	------	--	--	--	----------------------------

Pamies, L y Quiles, Y.	2014	Perfectionism and risk for the development of eating disorders in spanish adolescents of both genders.	Explicar el riesgo del perfeccionismo en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos géneros.	Perfeccionismo; trastornos de la conducta alimentaria	Articulo de investigacion.
------------------------	------	--	---	---	----------------------------

Rutzstein, G., Scappatura, M.L. y Murawski, B.	2014	Perfeccionismo y baja autoestima a través del continuo de los trastornos alimentarios en adolescentes y jóvenes.	Explicar la relación existente entre el perfeccionismo y la baja autoestima con los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y jóvenes.	Perfeccionismo, baja autoestima	Artículo de investigación
--	------	--	--	---------------------------------	---------------------------

Wade, T.D., O'Shea, A. y Shafran, R.	2015	Perfectionism and Eating Dis- orders	Buscar la correlación que existe entre el perfeccionismo y los TCA.	Perfeccionismo, desórdenes alimentarios	Artículo de investigación
--	------	--	---	---	---------------------------

Arango, F.D.; Leonardelli, E. y Losada, M.V.	2016	Hábitos alimentarios de adolescentes escolarizadas con y sin riesgo de TCA.	Analizar los hábitos alimentarios de adolescentes con y sin riesgo de TCA.	Hábitos alimentarios, adolescentes escolarizadas	Artículo de investigación
--	------	---	--	--	---------------------------

Behar, et. al.	2016	Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde laperspectiva de mujeres adolescentes	Investigar los factores socioculturales que afectan la propia imagen corporal de mujeres.	Imagen corporal, factores socioculturales	Articulo de investigación
Berengui, R. Castejón, M.A. y Torregrosa, MS.	2016	Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios.	Indagar acerca de la insatisfacción corporal y sus conductas de riesgo que conllevan a padecer un TCA.	Insatisfacción corporal, conductas de riesgo, trastornos de la conducta alimentaria	Articulo de investigación

De Macedo, et. al.	2016	Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls.	Investigar acerca de los hábitos alimentarios, la imagen corporal y la autoestima en una muestra de mujeres portuguesas.	Hábitos alimentarios, imagen corporal, perfeccionismo, autoestima	Artículo de investigación
Frenzi Rabito-Alcón, M. y Rodríguez-Molina, J.M.	2016	Body dissatisfaction differences and similarities among people with eating disorders, people with gender dysphoria and university students.	Profundizar acerca de las similitudes y diferencias de la insatisfacción corporal entre personas con TCA, personas con dismorfia y estudiantes universitarios.	Insatisfacción corporal, trastornos de la conducta alimentaria, dismorfia corporal	Artículo de investigación

Maganto, C.; Garai-gordobil, M. y Kortabarría, L.	2016	Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo.	Analizar las diferencias en cuanto a hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes en función del sexo.	Hábitos alimentarios	Artículo de investigación
Bagnoli, L. y Chaves, M.	2017	Dimensiones del perfeccionismo y sintomatología depresiva en universitarios de psicología.	Analizar y explicar las diversas dimensiones del perfeccionismo y sus síntomas depresivos en universitarios de psicología.	Perfeccionismo, depresión.	Artículo de investigación

Stapleton et. al.	2017	Self steem and body image in females: the mediating role of self-compassion and appearance continent self worth	Enfatizar en la importancia de la autoestima y la autocompasion en la imagen corporal en mujeres.	Autoestima, autocompasi3n, imagen corporal.	Articulo de investigaci3n
Heider, N., Spruyt, A. y De Houwer, J.	2018	Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image	Concientizar sobre la importancia de las creencias acerca de la actual y la ideal imagen corporal	Imagen corporal	Articulo de investigacion

Fernandez Bustos, et. al.	2019	Insatisfacción corporal en adolescentes: diferencias según sexo, IMC y tipo y organización de actividad física	Examinar la insatisfacción corporal en adolescentes según el sexo, el IMC y el tipo de actividad física	Insatisfacción corporal	Artículo de investigación
Sastre-Riba, S.	2019	Desde la alta capacidad intelectual hacia el genio: perfiles de perfeccionismo.	Explicar qué es el perfeccionismo y sus diferentes perfiles.	Perfiles de perfeccionismo	Artículo de investigación

Torres Biblióni, M.	2019	El perfeccionismo como factor de riesgo en el desarrollo de malos hábitos alimentarios de la conducta alimentaria en la adolescencia.	Informar acerca de cómo el perfeccionismo es un factor de riesgo en el desarrollo de malos hábitos alimentarios en la adolescencia.	Perfeccionismo, hábitos alimentarios	Artículo de revisión
Gerbotto, M. y Partuzo, L.	2020	Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en un grupo de adolescentes que realizan comedia musical.	Estudiar e investigar acerca de los hábitos alimentarios y percepción corporal en adolescentes que realizan comedia musical.	Hábitos alimentarios, imagen corporal	Artículo de investigación

Duarte et. al.	2020	La asociación entre la insatisfacción corporal con el peso corporal con conductas alimentarias poco saludables y la falta de actividad física en adolescentes: una revisión sistemática.	Indagar acerca de la asociación entre insatisfacción corporal, peso corporal, conductas alimentarias poco saludables y la falta de actividad física en adolescentes.	Insatisfacción corporal, conductas alimentarias	Artículo de revisión
----------------	------	--	--	---	----------------------

Laporta-Herrero,I. et. al.	2020	El perfeccionismo en adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria.	Asociar el perfeccionismo e indagar cómo este influye en los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes	Perfeccionismo, trastornos de la conducta alimentaria	Articulo de investigación
----------------------------	------	--	--	---	---------------------------

Venegas-Ayala,K. y Gonzalez-Ramirez, M.T.	2020	Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas.	Relaciona las influencias sociales sobre la insatisfacción corporal y el malestar corporal	Insatisfacción corporal, malestar corporal.	Articulo de investigacion
---	------	--	--	---	---------------------------

McComb, S.E. y Mills, J. S.	2021	Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation.	Explicar el rol que ocupa la apariencia física en la juventud y cómo las adolescentes y jóvenes actualmente son fuente de comparación con los modelos de Instagram.	Apariencia física, perfeccionismo, regulación cognitiva	Artículo de investigación
Bernabeu-Brotonos, E. y Marchena-Giraldez, C.	2022	La alimentación emocional y el perfeccionismo como predictores de los síntomas de trastornos por atracón: el papel del perfeccionismo como mediador entre la alimentación emocional y el IMC.	Explicar el papel del perfeccionismo en los trastornos por atracón y su mediación entre la alimentación emocional y el índice de masa corporal	Perfeccionismo.	Artículo de investigación

Blanes, A.	2022	Los Trastornos Alimentarios y las redes sociales	Informar sobre la peligrosa relación existente entre las redes sociales y los TCA.	Trastornos alimentarios, redes sociales.	Artículo de revisión
Hicks, et. al.	2022	Risk factors in body image dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism and psychological wellbeing.	Interrelacionar los factores de riesgo de la insatisfacción corporal con el perfeccionismo desadaptativo y el bienestar psicológico	Factores de riesgo insatisfactorios en la imagen corporal; perfeccionismo desadaptativo; bienestar psicológico	Artículo de investigación

Berri, P.A y Góngora, V.	2023	Imagen corporal positiva y redes sociales en población adulta del área metropolitana de Buenos Aires	Informar acerca de la imagen corporal positiva y las redes sociales en la población adulta del área metropolitana de Buenos Aires	Imagen corporal; redes sociales	Artículo de investigación
Gonzaga et. al.	2023	Secular trends in body image dissatisfaction and associated factors among adolescents	Analizar las tendencias seculares en la insatisfacción de la imagen corporal y factores asociados entre adolescentes	Insatisfacción corporal, tendencias seculares	Trabajo de investigación

Oros, et. Al.	2023	Validación del modelo multidimensional de perfeccionismo en la población infantil.	Validar el modelo multidimensional de perfeccionismo en población infantil.	Modelo de perfeccionismo.	Artículo de investigación
Solis Gai-bor, D.M. y Del Pilar Vargas, A.	2024	Insatisfacción corporal y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en adultos jóvenes	Profundizar acerca de la insatisfacción corporal y cómo esta puede ser un riesgo para desarrollar un TCA en adultos jóvenes	Insatisfacción corporal, trastornos de la conducta alimentaria	Trabajo de investigación

Akhatoreneka, N.	2024	The Impact of Adverse Childhood Experiences on Body Image Dissatisfaction in Adolescents: A Narrative Review.	Examinar el impacto de las experiencias adversas en la infancia sobre la insatisfacción corporal.	Insatisfacción corporal	Artículo de revisión narrativa
Díaz Zapata, C.	2024	La huella de Instagram en la imagen corporal de los jóvenes.	Observar la influencia de Instagram en la imagen corporal de los jóvenes	Imagen corporal	Trabajo de revisión sistemática

