



GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo Fin de Grado

**¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA LA
IMAGEN CORPORAL DISTORSIONADA?**

Presentado por: India Yasmine Villarejo Knutzen

Curso: 4º Psicología

Tutora: Silvia Postigo Zegarra

Convocatoria: Ordinaria

Resumen

La distorsión de la imagen corporal es un fenómeno complejo que involucra percepciones subjetivas y una visión alterada del propio cuerpo, influenciadas por una variedad de factores sociales, culturales, familiares e individuales. El objetivo de este estudio es revisar la literatura existente sobre los factores de riesgo para la distorsión corporal, centrándose en, diferencias de género, y culturales, siguiendo con el modelo estándar *Preferred Reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (PRISMA) (Moher et al., 2015). Utilizando las bases de datos WOS y SCOPUS, además de limitar los registros relevantes publicados desde el 2013 hasta el 2024. La insatisfacción corporal y la distorsión de la imagen son más comunes entre mujeres jóvenes, influidas por estándares de belleza idealizados promovidos en los medios de comunicación y las redes sociales. La influencia familiar también juega un papel crucial, con conversaciones sobre la apariencia y la internalización de ideales de delgadez contribuyendo a la insatisfacción corporal. Además, se señala la importancia de factores individuales, como la claridad emocional y el sesgo de peso internalizado, así como posibles correlaciones neurofisiológicas en la percepción corporal. Las diferencias culturales también son destacadas, con culturas que promueven estándares de belleza más estrictos mostrando mayores niveles de insatisfacción corporal. En, este estudio subraya la necesidad de intervenciones dirigidas a promover una imagen corporal saludable, abordando tanto factores socioculturales como individuales.

Abstract

Body image distortion is a complex phenomenon involving subjective perceptions and an altered view of one's own body, influenced by a variety of social, cultural, familial, and individual factors. The aim of this study is to review the existing literature on risk factors for body distortion, focusing on, gender, and cultural differences, following with the standard *Preferred Reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (PRISMA) model (Moher et al., 2015). Using the WOS and SCOPUS databases, in addition to limiting relevant records published from 2013 to 2024. Body dissatisfaction and image distortion are more common among young women, influenced by idealized beauty standards promoted in the media and social networks. Family influence also plays a crucial role, with conversations about appearance and the internalization of thin ideals contributing to body dissatisfaction. In addition, the importance of individual factors, such as emotional clarity and internalized weight bias, as well as possible neurophysiological correlates in body perception are noted. Cultural differences are also highlighted, with cultures that promote stricter beauty standards showing higher levels of body dissatisfaction. In summary, this study underscores the need for interventions aimed at promoting healthy body image, addressing both sociocultural and individual factors.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
1.1. <i>Imagen corporal distorsionada</i>	6
1.2. <i>Prevalencia según la edad y género</i>	7
1.3. <i>Origen de la distorsión corporal</i>	7
2. OBJETIVO	9
3. MÉTODO	10
3.1. <i>Diseño</i>	10
3.2. <i>Estrategia de búsqueda</i>	10
3.3. <i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	10
3.4. <i>Extracción y análisis de datos</i>	11
4. RESULTADOS	11
4.1. <i>Selección de los estudios y diagrama de flujo</i>	11
4.2. <i>Características de los estudios incluidos</i>	13
4.3. <i>Diferencias culturales en la distorsión corporal</i>	20
4.4. <i>Influencia familiar en la distorsión corporal</i>	20
4.5. <i>Impacto de las redes sociales y de la Televisión en la distorsión corporal</i>	21
4.6. <i>Impacto y diferencias de género en la distorsión corporal e insatisfacción corporal</i>	21
4.7. <i>Factores individuales</i>	22
5. DISCUSIÓN	23
5.1. <i>Conclusiones</i>	26
5.2. <i>Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación</i>	26
5.3. <i>Limitaciones de los hallazgos</i>	27
6. REFERENCIAS	29

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Imagen corporal distorsionada

La imagen corporal es la visión subjetiva que la persona tiene acerca de su cuerpo, independientemente de ser su aspecto real, y se compone de sentimientos, pensamientos, percepciones y evaluaciones que una persona realiza acerca de su propio cuerpo; siendo variables cambiantes en el tiempo (Bonev et al., 2021).

Cuando esta imagen es negativa, hablamos de **insatisfacción corporal** (Vaquero et al., 2013). Las personas que experimentan insatisfacción corporal generalmente interiorizan el cuerpo ideal que ha establecido la cultura, sintiendo que su cuerpo no se ajusta a este estándar de belleza (Vaquero et al., 2013). La insatisfacción corporal se refiere a los pensamientos y sentimientos negativos que una persona tiene sobre su cuerpo. Está relacionada con la percepción de que el cuerpo no cumple con los estándares ideales de belleza o con las expectativas personales de cómo debería lucir (Bonev et al., 2021). Puede resultar en comportamientos de control y evitación (Bödicker et al., 2022). Además de estar relacionada con pensamientos, sentimientos y evaluaciones negativas sobre el peso, la forma corporal y/o la apariencia física de una persona (Cepeda-Benito et al., 2019).

La **distorsión corporal**, por su parte, se refiere a tener una imagen corporal distorsionada y se considera un problema de reconocimiento o alteración perceptiva respecto al propio cuerpo, acompañada de una respuesta emocional negativa sobre uno mismo, es decir, de insatisfacción corporal (Bonev et al., 2021). Esta alteración de la percepción del cuerpo se manifiesta de diferentes maneras: una sobreestimación del tamaño y forma corporal, sentimientos negativos y priorización excesiva de dicha imagen, entre otras (Hamamoto et al., 2023). Según el estudio de Hamamoto et al., (2023), se distinguen dos tipos de percepciones distorsionadas del cuerpo en base a la discrepancia percibida: a) la **discrepancia percibida-real** es entendida como la discrepancia entre el tamaño o forma real del cuerpo de uno y el tamaño del cuerpo de la autoimagen percibida; y b) la **discrepancia percibida-ideal** se refiere la medida en la que las personas se perciben con diferencias con relación a su imagen ideal.

La importancia de estudiar la distorsión perceptiva del propio cuerpo radica en que es un criterio diagnóstico común en los trastornos de alimentación, especialmente en la anorexia nerviosa, según el DSM- 5 (APA, XX), que la recoge como *“alteraciones en la forma que uno mismo percibe su propio cuerpo”*. Una gran parte de las mujeres que tienen estas distorsiones llevan a cabo dietas extremas sin supervisión con el objetivo de la reducción calórica acompañados de otros métodos como el ejercicio excesivo, provocando mayor riesgo a los trastornos de conducta alimentaria (Vaquero et al., 2013).

1.2. Prevalencia según la edad y género

Según la revisión bibliográfica de Vaquero et al. (2013), el 51.8% de adolescentes españoles tienen una imagen corporal distorsionada. Según estos autores, la adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo de la imagen corporal, debido a la importancia de la comparación social y la exposición a prototipos de belleza considerados como ideales. La preocupación por la imagen corporal no es algo novedoso, sin embargo, cada vez más jóvenes y adolescentes tienen una mayor preocupación por el aspecto externo, por el cuerpo y por alcanzar el estándar de belleza. Un reflejo de esta presión se observa en el aumento del número de tratamientos dirigidos a modificar el cuerpo.

Con relación al género, esta revisión muestra que existe un mayor porcentaje de insatisfacción corporal en mujeres que en hombres (Vaquero et al., 2013). Concretamente, en las mujeres, la insatisfacción corporal se asocia con una baja autoestima y está influenciada por los medios de comunicación. Los hombres, por otro lado, se enfocan en estar más fuertes, tienen mayor autoestima y mayor percepción de atractivo físico. En otros países, las cifras son similares, observando que alrededor del 60% de las mujeres están insatisfechas con su cuerpo y les gustaría cambiarlo (Siegel et al., 2021).

En relación con la edad, la percepción negativa de la imagen corporal disminuye en personas mayores, esto se puede deber a que las personas mayores sufren un proceso de adaptación pasiva, en otras palabras, relacionado con una resignación (Vaquero et al., 2013). Además, se observó que las personas solteras suelen tener mejores percepciones corporales que los casados, divorciados o viudos.

1.3. Origen de la distorsión corporal

Cada periodo histórico ha contado con estándares de belleza diferentes y cambiantes en el tiempo. Hoy en día, el estándar de belleza o forma corporal ideal se acerca a la extrema delgadez, vista como un cuerpo atractivo y sano (Siegel et al., 2021). Estos ideales de belleza son difundidos mediante medios de comunicación y en la publicidad; provocando en la mayoría de los adolescentes miedo a no pertenecer a ese estándar social (Vaquero et al., 2013).

La **internalización de los estándares sociales** es un factor que influye en una posterior insatisfacción corporal, pero también existen factores de diferencias individuales que son potenciales factores de riesgo (Vartanian et al., 2016). Los modelos socioculturales sugieren que esta internalización del atractivo y los estándares sociales puede conducir a una insatisfacción corporal; los mensajes de salud pública confunden a veces el tamaño corporal con el estado de salud, generando estereotipos

negativos para las personas con respecto a los cuerpos gordos; sin embargo, no todos internalizan esas presiones en el mismo grado (Siegel et al., 2021). Este estudio señalaba que hallazgos como elegir solo las muñecas que se adecúan al estándar de belleza representan la absorción de las actitudes culturales desde bien pequeños.

La **adaptación visual** es una de las explicaciones de tipo perceptivo propuestas para la imagen corporal distorsionada, fenómeno en el cual la exposición prolongada a un estímulo provoca un “efecto posterior”, produciendo una distorsión de la percepción (Brooks et al., 2020). Dos ejemplos comunes son: 1) el “efecto posterior al movimiento” donde ver un movimiento hacia abajo hace que los objetos inmóviles parecen moverse hacia arriba tras verlos un rato prolongado; y 2) la visión prolongada de un rostro típicamente femenino puede hacer que los rostros andróginos parezcan claramente masculinos, y viceversa. Así, la adaptación a cambios en la apariencia física puede generar un deseo de alcanzar una imagen corporal considerada “normal”. Sin embargo, esta búsqueda de normalidad puede estar basada en estándares idealizados e inalcanzables. Aunque no haya cambios reales en la percepción corporal, la persona puede obsesionarse con la idea de alcanzar una supuesta normalidad, lo que puede afectar negativamente su salud mental y emocional (Brooks et al., 2020). Este estudio ha demostrado que la exposición a imágenes de cuerpos humanos comprimidos horizontalmente (delgados) afecta a la percepción del cuerpo, haciendo que los cuerpos más delgados se perciban como más normales. A su vez, la sobreestimación de la grasa y la subestimación de la masa muscular se han relacionado con la influencia de ideales corporales promovidos por los medios de comunicación. Los resultados de esta investigación demuestran una disociación entre el procesamiento visual y la codificación de la grasa corporal y la masa muscular. El sistema visual confunde la grasa y el músculo, en lugar de codificar solo la propiedad del tamaño del cuerpo.

En cuanto al **origen neurofisiológico** implicado en la distorsión corporal, el estudio de Hamamoto et al. (2023) investigó las bases neurales de la alteración de la imagen corporal, distinguiendo entre la alteración perceptual y afectiva, y examinando las correlaciones cerebrales asociadas con cada tipo de alteración. Se encontró que la alteración perceptual estaba relacionada con la activación de la corteza cingulada anterior izquierda y la conectividad funcional entre el área corporal extrastriada izquierda y la ínsula anterior izquierda. Por otro lado, la alteración afectiva se correlacionó con la activación de la unión temporoparietal derecha y mostró una correlación negativa con la conectividad funcional entre el área corporal extrastriada izquierda y el precuneus derecho. Estos resultados sugieren que la alteración perceptual está asociada con la atención, mientras que la alteración afectiva está relacionada con el procesamiento social.

Otros hallazgos sugieren que el desarrollo de la imagen corporal está relacionado directamente con la **teoría del apego** durante la infancia (Bonev et al., 2021). Esta teoría expone que las experiencias tempranas de seguridad en estas relaciones influyen en la capacidad de un individuo para integrar

eventos traumáticos y regular sus emociones. Los trastornos del apego pueden llevar a una falta de seguridad, que a su vez pueden llevar a una preocupación excesiva por el cuerpo y comportamientos disfuncionales relacionados con la apariencia e inversión en esta. La incapacidad para regular las emociones puede llevar a la expresión de angustia a través del cuerpo. En resumen, el apego seguro durante la infancia parece ser crucial para el desarrollo de una imagen corporal saludable y la capacidad de regular las emociones.

2. OBJETIVO

En la actualidad existe un elevado número de personas que se muestran insatisfechos de su cuerpo y muchos presentan una distorsión corporal, lo cual puede conducir a multitud de riesgos y repercusiones derivando en trastornos de conducta alimentaria (Vaquero et al., 2013). Por ello, es de especial relevancia conocer los factores de riesgo que promueven dichas distorsiones. Así, el objetivo principal de este estudio es tener una comprensión más completa de las últimas investigaciones sobre la distorsión corporal y en qué manera y grado influyen distintos factores en el aumento de ésta; para así proporcionar una base sólida en la que poder desarrollar posteriormente estrategias terapéuticas y preventivas. La finalidad última es proporcionar información útil para el desarrollo de enfoques psicoterapéuticos, programas de promoción de la salud mental y campañas de concienciación para los más jóvenes y padres con el fin de que puedan identificarlo e intervenir cuanto antes.

El presente estudio pretende contribuir a la identificación de elementos específicos como son factores culturales, sociales, familiares, evolutivos y de género que pueden estar promoviendo la distorsión corporal. Para ello, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Analizar la evidencia científica sobre cómo y en qué grado las normas, presiones socioculturales y los estándares de belleza promovidos por los medios de comunicación contribuyen a la aparición de la distorsión corporal.
- Analizar qué factores individuales como la personalidad llevan a la propensión de dicha distorsión.
- Investigar el papel fundamental de las familias.
- Comparar factores entre géneros.

3. MÉTODO

3.1. Diseño

Esta investigación sigue un diseño de revisión sistemática cualitativa, de acuerdo con el estándar *Preferred Reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (PRISMA) (Moher et al., 2015). Se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores de riesgo para la imagen corporal distorsionada?

3.2. Estrategia de búsqueda

Las bases de datos utilizadas fueron WOS y SCOPUS. Se optó por utilizar estas bases de datos por su amplio acceso a revistas científicas además de gran cantidad de artículos y revisiones acordes con los criterios de elegibilidad elegidos para esta revisión sistemática. Se limitó la búsqueda a registros relevantes publicados desde el 2013 hasta el 2024. Al limitar la búsqueda a este período de tiempo, se puede acceder a los estudios más recientes que han investigado este tema, lo que permite obtener una visión actualizada de los factores de riesgo identificados en la literatura científica.

La búsqueda final combinó las palabras clave propuestas en la pregunta de investigación, siendo los términos en inglés: “(*risk factor*)” AND “(*body image distortion*)” OR “(*body image disturbance*)”. Otros de los criterios fue la inclusión única y exclusivamente de artículos que trataran de los factores de riesgo que afectan a la distorsión corporal excluyendo cualquier patología relacionada, es decir, a una población sin trastornos o enfermedades, con el objetivo de que ningún trastorno pueda estar relacionado o afectando a esta distorsión corporal. La selección de los artículos se realizó considerando que trataran de factores que afecten a la imagen corporal, las definiciones de imagen corporal distorsionada, qué es lo que se conoce hasta el momento y el posible origen de la distorsión corporal. Incluyendo aspectos como factores de riesgo o factores protectores según la culturales, sociales, familiares, evolutivos y de género.

3.3. Criterios de inclusión y exclusión

Los **estudios se incluyeron** en la presente revisión sistemática si cumplían con los siguientes criterios: a) artículos publicados en inglés o español, b) publicados entre 2013 y 2024, c) se incluyeron muestras de todas las edades tanto infantil, adolescente como población adulta, d) se incluyeron muestras no clínicas, e) se incluyeron estudios empíricos de investigación y ensayos clínicos.

Como conclusión, se incluyeron todos los artículos que aparecieron en las bases de datos mencionadas, teniendo en cuenta los criterios anteriormente expuestos.

Los **estudios excluidos** fueron aquellos que trataran sobre: a) muestras clínicas, personas con enfermedades o trastornos psicológicos o físicos, b) se excluyeron estudios de cualquier factor de riesgo neurológico, c) revisiones sistemáticas.

3.4. Extracción y análisis de datos

Se desarrolló un formulario de extracción de datos que se utilizó para obtener información relevante de los estudios incluidos. Esta información incluía: primer autor, año de publicación, país de publicación, diseño del estudio, muestra, resultados y principales conclusiones (Tabla 1).

4. RESULTADOS

4.1. Selección de los estudios y diagrama de flujo

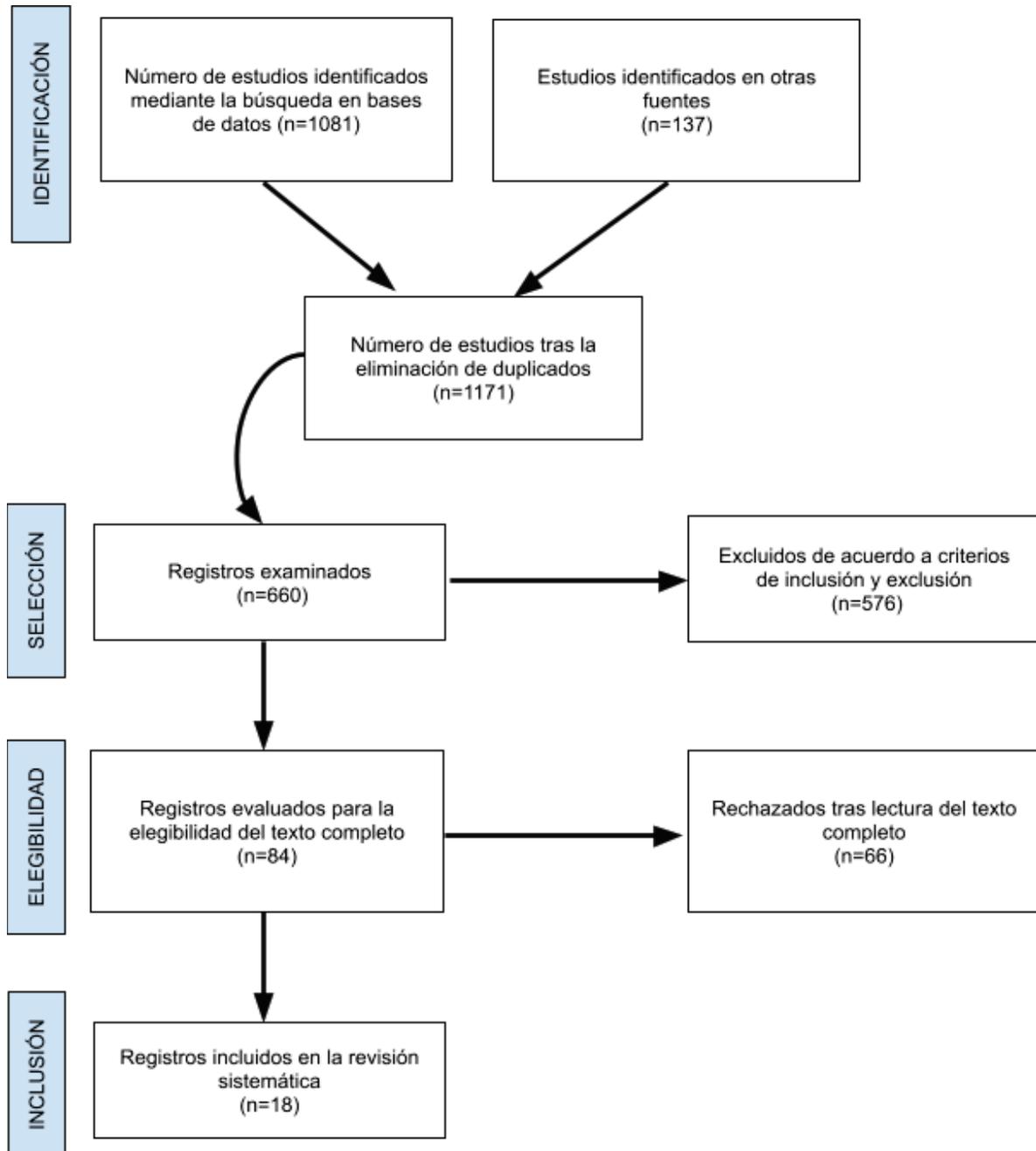
Tal como se presenta en la Figura 1, la búsqueda siguió una serie de etapas que se describen a continuación.

Identificación de estudios: Tras las búsquedas iniciales, el Número de estudios identificados fue de 1081. Además, se identificaron 137 estudios a través de otras fuentes, como referencias de artículos y revisiones bibliográficas, haciendo un total de 1218 artículos. Tras la eliminación de duplicados mediante la aplicación Covidence, se obtuvo un total de 1171 estudios únicos.

Selección de estudios: Se examinaron los títulos y resúmenes de los 1171 estudios para determinar su relevancia con respecto a los objetivos de la revisión sistemática y se descartaron todo tipo de artículos relacionado con muestras clínicas, enfermedades, trastornos psicológicos o físicos. Se excluyeron los estudios que trataran sobre la distorsión corporal sobre cualquier factor de riesgo neurológico, por último, se descartaron las revisiones sistemáticas. De acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión predefinidos, 576 estudios fueron excluidos en esta etapa, dejando un total de 660 artículos.

Elegibilidad: Se evaluaron los textos completos de los 84 estudios restantes para determinar su elegibilidad. Tras la revisión de los textos completos, 66 estudios fueron excluidos por no cumplir con los criterios de inclusión.

Figura 1. Diagrama de flujo



Inclusión: Finalmente, 18 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron incluidos en la revisión sistemática puesto que incluían artículos publicados en inglés o español, publicados entre 2013 y 2024, fueron muestras no clínicas, fueron estudios de investigación y ensayos clínicos.

4.2. Características de los estudios incluidos

Los estudios incluidos proporcionan una comprensión profunda de los factores que influyen en la distorsión e insatisfacción (Tabla 1). A continuación, se describen sus características principales.

Diseños de investigación: En total, se han examinado 18 estudios que emplearon diferentes diseños de investigación: 2 son estudios experimentales y de ensayo clínico, 7 estudios comparativos transversales, 1 estudio de investigación de diseño experimental, 1 estudio cualitativo, 6 estudios transversales y 1 estudio longitudinal.

Procedencia de las muestras o participantes: Los participantes en estos estudios proceden de diversos países, incluidos Estados Unidos, Alemania, Corea, China, India, Croacia, Suiza y Nicaragua.

Edades de las muestras o participantes: La muestra total de todos los estudios consiste en más de 55,000 participantes y abarcan edades entre los 13 y los 88 años.

Instrumentos de evaluación: Se incluyeron diversos instrumentos de evaluación para medir la insatisfacción corporal, la internalización de ideales de apariencia, la distorsión corporal y otros aspectos relacionados con la imagen corporal y la salud mental.

Factores de riesgo identificados: Se identificaron varios factores asociados con la insatisfacción corporal, incluida la exposición a los medios de comunicación, la internalización de ideales delgados, la influencia de la familia y los pares, el estrés aculturativo, la experiencia de abuso sexual en la infancia y la percepción distorsionada del peso corporal. A continuación, los resultados se clasifican según los factores de riesgo encontrados: diferencias culturales, influencia familiar en la distorsión corporal, impacto de las redes sociales en la percepción distorsionada, diferencias de género en la distorsión corporal y factores individuales como factor de riesgo para la distorsión corporal.

Tabla 1. Estudios seleccionados

Referencia	Diseño	Muestra	Instrumentos	Resultados
Homogeneity of cognitive and behavioural processes underlying the relationship between insomnia and body image disturbance (Akram et al., 2021)	Estudio transversal	728 participantes, edad media 28.81 años, 89% mujeres. El 66% estudiantes universitarios	Sleep Condition Indicator (SCI) Se utilizaron dos subescalas de SAMI Assessment of Body Image Cognitive Distortions Form A (ABCD) Body Image Disturbance Questionnaire (BIDQ) Coping with Body Image Challenges Inventory (BICSI)	Encontró una relación significativa entre los síntomas de insomnio y la perturbación de la imagen corporal
Familial transmission of a body-related attentional bias—An eye-tracking study in a nonclinical sample of female adolescents and their mothers (Bauer et al., 2017)	Estudio comparativo transversal	41 díadas de madre-hija. Los criterios de exclusión: cualquier trastorno mental	Evaluación psicométrica: Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2) Verbal Commentary on Physical Appearance Scale (VCOPAS) Eye-tracking (sistema RED 500) Entrevistas estructuradas: Diagnostic Interview for Mental Disorders in Children and Adolescents (Kinder-DIPS) para las hijas Diagnostic Interview for Mental Disorders (DIPS) para las madres	Las adolescentes mostraron atención sesgada hacia áreas corporales autodefinidas como no atractivas, reflejando un descontento normativo. Se encontraron correlaciones significativas entre los patrones de atención de madres e hijas hacia sus cuerpos y los cuerpos de sus pares
Body checking and body image avoidance as partial mediators of the relationship between internalized weight bias and body dissatisfaction.	Estudio transversal.	279 mujeres universitarias	Weight Bias Internalization Scale Modified Scale (WBIS-M) Body Shape Questionnaire 8-Item Version (BSQ-8C) Body Checking Questionnaire (BCQ),	Encontró que niveles más altos de sesgo de peso internalizado se relacionaban con un mayor control corporal, evitación de la imagen corporal e insatisfacción con el cuerpo, y que tanto el control corporal como la evitación de la imagen corporal mediaban

(Bennett et al., 2022)	Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ)	parcialmente la relación entre el sesgo de peso internalizado y la insatisfacción corporal.
Television exposure predicts body size ideals in rural Nicaragua (Boothroyd., 2016).	Estudio comparativo transversal 151 participantes de Kakabila (n = 66), Managua (n = 41) y Square Point (n = 44)	mostraron que la exposición a la televisión se relacionó significativamente con las preferencias de tamaño corporal de las mujeres rurales de Nicaragua, influyendo en su interés por perder peso.
The mother-daughter-sister triad: The role of female family members in predicting body image and eating behaviour in young women (Deek., 2023)	Estudio transversal 422 mujeres jóvenes australianas (de 17 a 25 años)	Se encontró que las presiones e influencias socioculturales, así como las conversaciones de tipo "fat talk" provenientes de madres y hermanas, estaban asociadas con una mayor insatisfacción corporal y síntomas de alimentación desordenada en mujeres jóvenes
Photo activity on social networking sites and body dissatisfaction: The roles of Thin-Ideal Internalization and Body Appreciation (Duan et al., 2022)	Estudio transversal 746 estudiantes universitarias chinas	La actividad fotográfica en las redes sociales se asoció positivamente con la insatisfacción corporal en mujeres jóvenes.

<p>Racial identity differences in pathways from sociocultural and objectification constructs to body satisfaction: The US Body Project I. (Frederick et al., 2022)</p>	<p>Estudio Transversal Comparativo</p>	<p>10,700 participantes adultos (4,877 hombres y 5,823 mujeres) que viven en los Estados Unidos</p>	<p>Encuesta del Proyecto U.S. Body I, Escala de evaluación de la apariencia, Medidas derivadas de la teoría de la influencia tripartita y la teoría de la objetivación, Medida de satisfacción con la imagen facial, Medida de preocupación por el sobrepeso, Medida de calidad de vida de la imagen corporal, Escala de Vigilancia Corporal</p>	<p>encontró diferencias significativas entre grupos raciales en la satisfacción corporal, la internalización de ideales de apariencia y la calidad de vida relacionada con la imagen corporal.</p>
<p>Factors associated with body image distortion in Korean adolescents (Hyun et al., 2014)</p>	<p>Estudio transversal</p>	<p>2,139 adolescentes de cuatro escuelas secundarias y tres escuelas preparatorias ubicadas en la república de Corea</p>	<p>Cuestionario de autoinforme sobre características sociodemográficas. Cuestionario de autoinforme sobre satisfacción corporal. Índice de masa corporal (IMC), Test de Actitudes Alimentarias-26 (EAT-26). Inventario de Depresión de Beck.</p>	<p>Se encontró que el 51.3% de los adolescentes en la muestra comunitaria de 13 a 16 años presentaban distorsión de la imagen corporal. Además, se observaron diferencias significativas en la prevalencia de la distorsión de la imagen corporal según la edad y el sexo. Se encontró una asociación significativa entre la distorsión de la imagen corporal y un alto riesgo de trastornos alimentarios. También se identificaron asociaciones con sobrepeso u obesidad, insatisfacción corporal y baja autoestima.</p>
<p>Factors Affecting Body Image Distortion in Adolescents (Jung & Jun, 2022)</p>	<p>Estudio transversal</p>	<p>41,124 adolescentes reclutados de cuatro escuelas secundarias y tres preparatorias en la Provincia de Jeju, República de Corea</p>	<p>Características sociodemográficas Índice de masa corporal (IMC), control de peso, actividad física, comportamientos sedentarios y uso del smartphone durante el tiempo libre.</p>	<p>Más de la mitad de los adolescentes tenían distorsión en su percepción de la imagen corporal. Esta distorsión variaba según la edad y el sexo. Además, se asoció con un mayor riesgo de trastornos alimentarios y otros factores como el sobrepeso, la obesidad y la baja autoestima.</p>

Body image and behavioural and emotional difficulties in German children and adolescents (Krause., 2023)	Estudio longitudinal	1982 niños y adolescentes alemanes de 8 a 18 años de edad.	Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Escala de Valoración de Figuras (FRS), Mediciones antropométricas	más del 60% de los niños y adolescentes alemanes estaban insatisfechos con su imagen corporal, y que esta insatisfacción estaba asociada con más dificultades emocionales y de comportamiento
The association of body image distortion with weight control behaviors, diet activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: a cross-sectional study (Lee & Lee et al., 2015)	Ensayo clínico	La muestra seleccionada aleatoriamente y se asigna a diferentes grupos de tratamiento o control para poder comparar los efectos de la intervención	Encuesta autoadministrada llamada: Encuesta basada en la web sobre el comportamiento de riesgo de los jóvenes de Corea (10ª edición, 2014)	Encontró que tanto la sobreestimación como la subestimación del peso corporal son más propensos a tener comportamientos de control de peso no saludables, así como sentimientos de tristeza, desesperanza e ideación suicida
Iowa gambling task and distortion in perception of body image among adolescent women with eating disorders (Martínez-García et al., 2020)	Estudio cualitativo	29 participantes, 23 eran niñas y 6 eran niños, de entre los 15 y 16 años.	Se utilizó una grabadora de voz para registrar las discusiones de los grupos y se utilizó el software para analizar los datos cualitativos obtenidos de las discusiones.	El principal factor de riesgo identificado fue la exposición a contenido relacionado con la imagen corporal en las redes sociales, que se asoció con sentimientos de insatisfacción corporal y comparaciones negativas.
The struggle between the real and ideal: Impact of acute media exposure on body image of young Indian women (Nagar et al., 2017)	Estudio de investigación de diseño experimental	60 estudiantes universitarias de Delhi, entre 18 y 22 años,	Escala de Evaluación de la Figura (para la insatisfacción corporal). Escala de Estereotipos del Cuerpo Ideal - Revisada (para la internalización del ideal delgado). Escala de Autoestima de Rosenberg (para evaluar la autoestima).	Después de la exposición a imágenes mediáticas delgadas, las participantes mostraron un aumento significativo en la internalización del ideal delgado. Aumento significativo en la insatisfacción corporal y disminución significativa en la autoestima.

Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan (Quitkat et al., 2019)	Estudio de investigación comparativo transversal	1,327 participantes (942 mujeres y 385 hombres) con edades comprendidas entre los 16 y 88 años.	Cuestionario de Autoevaluación Multidimensional de la Imagen Corporal - Escalas de Apariencia (MBSRQ-AS), Escala de Apreciación del Cuerpo-2 (BAS-2), Escala de Autoestima de un Ítem (SISE), Escala de Depresión de la Escala de Ansiedad y Depresión (DASS-D)	las mujeres reportaron una mayor insatisfacción corporal que los hombres.
Body image and sociocultural predictors of body image dissatisfaction in Croatian and Chinese women (Stojic et al., 2020)	Estudio comparativo transversal	De las mujeres, 160 eran chinas y 161 eran croatas. De los hombres, 106 eran chinos y 100 eran croatas.	Contour Rating Scale (CDRS): Se utiliza para evaluar la imagen corporal. Body Area Scale (BAS): Se utiliza para evaluar la satisfacción con diferentes partes del cuerpo. Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4): Se utiliza para evaluar las actitudes socioculturales hacia la apariencia. Índice de Masa Corporal (IMC).	Los resultados mostraron que la exposición al ideal delgada aumentó la insatisfacción con la imagen corporal en mujeres, independientemente de su cultura, mostrando una preferencia por cuerpos más delgados, especialmente en China.
Independent Aftereffects of Fat and Muscle: Implications for neural encoding, body space representation, and body image disturbance (Sturman et al., 2017).	Estudio comparativo transversal	192 caucásicos (64 hombres) de entre 18 y 30 años.	Una cámara digital Canon y un software llamado Psychomorph	La exposición prolongada a imágenes corporales con diferentes niveles de grasa y masa muscular causó efectos de adaptación independientes en la percepción de la grasa corporal y la masa muscular
Comparing internalization of appearance ideals	Estudio comparativo transversal	2275 mujeres de muestras de la comunidad y	Cuestionario de Actitudes Socioculturales Hacia la Apariencia-4 (SATAQ-4):	A pesar de algunas diferencias regionales, las mujeres de Estados Unidos, Italia, Inglaterra y Australia

<p>and appearance-related pressures among women from the United States, Italy, England, and Australia (Schaefer et al., 2019)</p>	<p>universitarias de cuatro países: Estados Unidos (1913), Italia (159), Inglaterra (110) y Australia (93), de edad entre los 18 y los 30 años.</p>	<p>internalización del ideal delgado.</p>	<p>mostraron niveles similares de internalización del ideal delgado por presiones mediáticas</p>
<p>Thought-shape fusion in young healthy females appears after vivid imagination of thin ideals (Wyssen et al., 2016)</p>	<p>Estudio experiment al ensayo clínico aleatorizado 91 mujeres saludables, reclutadas en Suiza. Con edades entre los 18 y 35 años.</p>	<p>Cuestionario de Evaluación de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDE-Q).</p>	<p>Después de la exposición a los medios de comunicación llevó a la imaginación vívida de ideales delgados el cual produjo una disminución significativa en el estado de ánimo y la satisfacción corporal, así como a la activación de distorsiones cognitivas relacionadas con el cuerpo en mujeres jóvenes sanas.</p>

4.3. Diferencias culturales en la distorsión corporal

Los estudios revisados coinciden en encontrar diferencias significativas en la percepción de la imagen corporal y los factores de riesgo asociados en diferentes culturas. En general, se encontró que las culturas con estándares de belleza más estrictos, como la cultura china, tienden a ejercer una presión sociocultural más intensa sobre sus miembros para cumplir con los ideales de delgadez. Esto se refleja en una mayor insatisfacción corporal y una mayor internalización de estos ideales. Concretamente, Stojcic et al. (2020) encontraron que las mujeres chinas muestran una preferencia más marcada por cuerpos delgados y una percepción más negativa de su tamaño corporal real en comparación con las croatas. Mientras que las mujeres chinas tienden a sentir mayor insatisfacción con características faciales como sus orejas, ojos y color de cabello, las croatas se muestran más insatisfechas con partes del cuerpo como sus piernas, peso y muslos. Otros estudios, como el de Schaefer et al. (2019), han destacado que las diferencias interculturales en la internalización del ideal de delgadez pueden ser pequeñas pero significativas. Las mujeres estadounidenses informaron los niveles más altos de factores de riesgo relacionados con la imagen corporal, mientras que las mujeres italianas reportaron los niveles más bajos. Por último, Frederick et al. (2022) aportan una perspectiva interesante al señalar que las mujeres asiáticas e hispanas son más sensibles a las influencias de los medios y la familia en cuanto a la delgadez. Además, destacan que, entre los hombres, las presiones mediáticas están especialmente vinculadas a la internalización de ideales de delgadez y musculación en hombres negros.

4.4. Influencia familiar en la distorsión corporal

Varios estudios han examinado la influencia de la familia en la distorsión corporal y la insatisfacción corporal en mujeres jóvenes; aportando una relación significativa entre la influencia familiar con la distorsión o insatisfacción corporal.

Lee & Lee et al. (2015) observaron que el apoyo social y familiar está asociado con menos insatisfacción corporal, mayor autoestima y menos síntomas depresivos o problemas emocionales. Se encontró que los adolescentes cuyos padres promovían hábitos dietéticos y ejercicio específicos, o expresaban preocupaciones sobre la imagen corporal, tenían más probabilidades de tener una percepción distorsionada de su peso corporal. Además, Bauer et al. (2017) aportó que las adolescentes mostraban una atención selectiva hacia áreas específicas del cuerpo relacionadas con la percepción de la falta de atractivo, tanto propias como de sus compañeras. Este estudio resalta la importancia del papel de las madres en el desarrollo de la imagen corporal de sus hijas y sugiere la necesidad de

intervenciones preventivas y terapéuticas dirigidas tanto a las adolescentes como a sus madres. Por último, Deek et al. (2023) encontraron que tanto las madres como las hermanas ejercen una influencia significativa en la insatisfacción corporal, principalmente a través de conversaciones sobre la apariencia y la internalización del ideal de delgadez. Además, descubrieron que las conversaciones sobre grasas entre madres y hermanas contribuyen tanto directa como indirectamente a la insatisfacción corporal.

4.5. Impacto de las redes sociales y de la Televisión en la distorsión corporal

Los estudios revisados destacan que tanto las redes sociales como la televisión tienen un impacto significativo en la percepción de la imagen corporal y contribuyen a la insatisfacción corporal entre adolescentes y jóvenes.

Por otro lado, Boothroyd et al. (2016) muestran que la exposición a medios occidentales, incluida la televisión, ha contribuido al cambio de ideales de belleza en países no occidentales, aumentando así la insatisfacción corporal. Wyssen et al. (2016) encontraron que la exposición a ideales delgados en los medios de comunicación puede influir negativamente en la autoestima y promover comportamientos alimentarios disfuncionales en mujeres jóvenes. El estudio de Duan et al. (2022) destaca que el bienestar afectivo puede moderar los efectos negativos de la actividad en las redes sociales sobre la insatisfacción corporal, sugiriendo que trabajar en el bienestar emocional puede ser una estrategia eficaz para mitigar estos efectos negativos. Duan et al. (2022) destacan que la actividad en las redes sociales está relacionada con la insatisfacción corporal a través de la internalización de ideales corporales poco realistas. Sin embargo, señalan que el bienestar afectivo puede moderar estos efectos negativos, permitiendo estrategias de afrontamiento más positivas frente a la presión sociocultural relacionada con la apariencia. Por último, Krause et al. (2023) encontraron que actividades como la edición y comparación de fotografías en redes sociales contribuyen significativamente a la insatisfacción corporal entre los adolescentes. Además, señalan que el aumento del uso de las redes sociales ha contribuido a la creación de ideales corporales poco realistas, lo que lleva a muchos adolescentes a tener percepciones incorrectas de su tamaño corporal, influenciadas por la presión social y los estándares de belleza promovidos en estas plataformas.

4.6. Impacto y diferencias de género en la distorsión corporal e insatisfacción corporal

La investigación destaca que el género desempeña un papel significativo en la percepción de la imagen corporal, con diferencias notables entre hombres y mujeres.

Hyun et al. (2014) señalan que las adolescentes de género femenino tienden a experimentar una mayor insatisfacción con su apariencia facial y corporal en comparación con los varones. Esta disparidad se atribuye a la inversión socialmente impulsada en la apariencia por parte de las mujeres y a las presiones culturales, especialmente en la era digital de las redes sociales. Las adolescentes femeninas muestran preocupaciones más normativas sobre el peso y la forma corporal, mientras que los hombres tienden a evaluar sus cuerpos de manera más favorable, lo que se puede atribuir a los estereotipos masculinos que enfatizan rasgos como el orgullo, el dominio y el éxito (Hyun et al., 2014). Quittkat et al. (2019) por otro lado, analiza las diferencias de género y el efecto de la edad en la percepción corporal, la importancia atribuida a la apariencia y la apreciación del cuerpo en la población general. Los resultados respaldan la noción de que las mujeres reportan una mayor insatisfacción corporal y otorgan más relevancia a su apariencia en comparación con los hombres. Naraindas et al. (2023) amplía esta respuesta al encontrar que las mujeres con intensas preocupaciones sobre su imagen corporal presentaban una representación visual alterada del cuerpo, sugiriendo la presencia de déficits en el procesamiento visual en individuos en riesgo de desarrollar trastornos de la imagen corporal.

4.7. Factores individuales

El estudio de Boden et al. (2013) examinó cómo la claridad emocional está relacionada con las creencias corporales problemáticas (PBB). Encontraron que tener una baja claridad emocional estaba asociado con mayores niveles de PBB. Esto sugiere que las emociones pueden influir en la formación de estas creencias, especialmente cuando la persona no entiende bien sus emociones. También descubrieron que las mujeres que se sentían emocionalmente abrumadas y los hombres que no prestaban mucha atención a sus emociones tenían mayores niveles de PBB. Sin embargo, el estudio tiene algunas limitaciones y se necesita más investigación para entender mejor esta relación.

Naraindas et al., (2023) revela que la vigilancia corporal, también conocida como "auto objetivación", ha mostrado ser un factor de riesgo común para la alteración de la imagen corporal e incluso para desarrollar trastornos alimenticios. Las mujeres más jóvenes son más susceptibles a la influencia de los ideales de la sociedad, mostrando niveles más altos de vigilancia corporal. Además, experimentan cambios fisiológicos y hormonales como el embarazo y la menopausia, que pueden causar variaciones en el estado de ánimo, comportamiento y composición corporal, junto con estresores como responsabilidades laborales y domésticas.

Bennett et al., (2022) revela cómo el control corporal, la evitación de la imagen corporal y el sesgo de peso internalizado (PDI) actúan como factores de riesgo significativos para la insatisfacción corporal en adolescentes. Estos hallazgos resaltan la influencia que tienen las percepciones internalizadas sobre el peso en la relación que las personas mantienen con sus cuerpos durante la adolescencia. La

investigación sugiere que aquellos que adoptan estereotipos negativos relacionados con el peso tienden a involucrarse en comportamientos que refuerzan estas creencias, como el control constante de su cuerpo y la evitación de situaciones que pongan a prueba su percepción de la imagen corporal. Este ciclo de comportamientos negativos contribuye a mantener una visión distorsionada y negativa de su propia apariencia física, lo que puede tener consecuencias perjudiciales para su bienestar emocional y psicológico. Por ejemplo, las personas que se someten a controles corporales frecuentes suelen evaluar su apariencia de manera desfavorable en comparación con los estándares de belleza predominantes, lo que les aleja aún más de una imagen corporal saludable y positiva. De manera similar, aquellos que evitan enfrentarse a su imagen corporal pueden perpetuar un ciclo de autoevaluación negativa al evitar situaciones que desafíen sus percepciones distorsionadas.

5. DISCUSIÓN

Recordando los objetivos de esta investigación, el estudio propuso analizar cómo distintos factores de riesgo, incluyendo normas socioculturales, presiones familiares, influencia de los medios de comunicación y factores individuales, contribuyen a la distorsión corporal. Asimismo, se pretendía estudiar las diferencias de género en cuanto a estos factores.

En relación con **las diferencias culturales**, nuestros hallazgos coinciden con investigaciones anteriores en que han encontrado una relación entre los estándares de belleza de una cultura y la percepción de la imagen corporal de sus miembros (Siegel et al., 2021). Sin embargo, también se ha señalado que esta influencia puede variar según el contexto cultural específico. Sin embargo, también se han observado algunas discrepancias entre los estudios revisados, lo que sugiere que la influencia de las normas socioculturales en la distorsión corporal puede variar dependiendo del contexto cultural específico. Concretamente, son aquellas culturas con estándares de belleza más estrictos, como la cultura china, las que ejercen una mayor presión sociocultural sobre sus miembros para cumplir con los ideales de delgadez (Stojic et al., 2020).

En cuanto a la **influencia de las redes sociales como la televisión**, los resultados de esta revisión concuerdan con investigaciones anteriores sobre su gran impacto en la percepción de la imagen corporal (Boothroyd et al, 2016; Wyssen et al, 2016; Duan et al, 2022; Krause et al, 2023). Una de las posibles explicaciones de este fenómeno es la exposición prolongada a imágenes de cuerpos delgados en los medios de comunicación y las redes sociales, lo que hace que los cuerpos más delgados se perciban como más normales. Además, se ha encontrado que la adaptación visual puede ser otra explicación para la imagen corporal distorsionada (Siegel et al., 2021). La exposición prolongada a ciertos estímulos visuales puede provocar un "efecto posterior" en la percepción, lo que lleva a una distorsión de la imagen corporal. Por ejemplo, la exposición prolongada a imágenes de cuerpos delgados puede hacer que los

cuerpos más delgados se perciban como más normales, generando un deseo de alcanzar una imagen corporal considerada "normal" pero basada en estándares idealizados e inalcanzables. Por tanto, aquellas culturas en las que haya una fuerte influencia y uso de las redes sociales y televisión, es donde se incrementa el número de personas con distorsiones corporales (Brooks et al., 2020). Por tanto, al examinar la influencia de los medios de comunicación, se ha corroborado el impacto significativo de las redes sociales y la televisión en la percepción de la imagen corporal. La exposición prolongada a imágenes de cuerpos delgados en estos medios puede distorsionar la percepción de la normalidad corporal, lo que subraya la importancia de promover representaciones corporales más diversas y realistas en los medios de comunicación.

En cuanto a la **influencia familiar**, nuestros resultados están en línea con estudios previos que han encontrado una relación significativa entre la influencia de la familia y la distorsión corporal en las mujeres jóvenes (Lee & Lee et al., 2015). El estudio identificó que tanto las madres como las hermanas ejercen una influencia significativa en la insatisfacción corporal, principalmente a través de conversaciones sobre la apariencia y la internalización del ideal de delgadez (Lee & Lee et al., 2015). A su vez, los vínculos afectivos seguros con los padres o cuidadores durante la infancia son fundamentales para que una persona desarrolle la capacidad de regular sus emociones y manejar situaciones estresantes o traumáticas (Bonev et al., 2021). Cuando estos vínculos no son seguros, puede generar una falta de seguridad emocional que afecta la percepción que la persona tiene de su propio cuerpo (Bonev et al., 2021). Esta falta de seguridad puede desencadenar una preocupación excesiva por la apariencia física y conducir a comportamientos disfuncionales relacionados con la alimentación y la imagen corporal. Estos hallazgos resaltan la necesidad de involucrar a las familias en intervenciones destinadas a prevenir y abordar la distorsión corporal, así como de fomentar relaciones familiares positivas y de apoyo.

Por último, en los **factores individuales**, nuestros hallazgos son consistentes con investigaciones previas que han encontrado que factores como la claridad emocional, la vigilancia corporal y el sesgo de peso internalizado pueden influir significativamente en la distorsión corporal (Boden et al., 2013).

Según investigaciones anteriores, una posible explicación a la aparición de esta distorsión e insatisfacción corporal que puede presentar un individuo, podría ser de origen neurológico (Hamamoto et al., 2023). Y es que ciertas áreas del cerebro están involucradas en cómo percibimos nuestro cuerpo y cómo nos sentimos al respecto. La alteración en la percepción del cuerpo está relacionada con la activación de ciertas áreas cerebrales, como la corteza cingulada anterior izquierda y la ínsula anterior izquierda. Mientras tanto, la alteración en los sentimientos relacionados con el cuerpo se relaciona con otras áreas, como la unión temporoparietal derecha. Esto sugiere que tanto la forma en que vemos nuestro cuerpo y cómo nos sentimos al respecto están influenciadas por la actividad cerebral. Así, al explorar los factores individuales, se ha confirmado la influencia de variables como la claridad emocional

y el sesgo de peso internalizado en la distorsión corporal. Estos resultados sugieren la importancia de abordar aspectos psicológicos individuales en el tratamiento de la distorsión corporal.

Además, al considerar el posible origen neurológico de la distorsión corporal, se ha proporcionado evidencia que respalda la idea de que ciertas áreas del cerebro están involucradas en la percepción y los sentimientos sobre el cuerpo. Este hallazgo sugiere que las intervenciones dirigidas a modificar la percepción corporal pueden beneficiarse al tener en cuenta procesos neurobiológicos subyacentes.

En relación a las diferencias de género, los resultados de esta revisión van en concordancia con investigaciones anteriores, resultando ser el género femenino (y sobre todo adolescentes) el más afectado (Vaquero et al., 2013). Esto probablemente se debe a la inversión socialmente impulsada en la apariencia por parte de las mujeres y a las presiones culturales, especialmente en la era digital de las redes sociales (Hyun et al., 2014). En los hombres estas cifras disminuyen debido a que los estereotipos masculinos enfatizan rasgos como el orgullo, el dominio y el éxito. Al examinar las diferencias de género, se ha confirmado una mayor afectación en el género femenino, lo que destaca la importancia de abordar las presiones culturales y sociales específicas que enfrentan las mujeres en relación con su apariencia física.

En resumen, este estudio proporciona una visión integral de los factores que contribuyen a la distorsión corporal y ofrece implicaciones importantes para el desarrollo de intervenciones dirigidas a prevenir y abordar este fenómeno. Al comprender mejor la complejidad de la distorsión corporal y sus determinantes, se pueden desarrollar estrategias más efectivas para promover una imagen corporal saludable y prevenir los riesgos asociados, como los trastornos de la conducta alimentaria.

Nuestros resultados proporcionan información clave para el desarrollo de enfoques psicoterapéuticos, programas de promoción de la salud mental y campañas de concienciación. Los terapeutas pueden diseñar intervenciones personalizadas, como la terapia cognitivo-conductual, que aborden tanto los aspectos emocionales como cognitivos de la distorsión corporal. Los programas deben fomentar una imagen corporal positiva desde una edad temprana, involucrando a padres y adolescentes en talleres que promuevan hábitos de comunicación saludables y cuestionen los ideales de belleza de los medios. Las campañas deben sensibilizar sobre los riesgos de la distorsión corporal y promover la diversidad corporal en los medios de comunicación para reducir la presión sociocultural y la insatisfacción corporal.

5.1 Conclusiones

La revisión sistemática realizada ha mostrado la complejidad de la distorsión corporal, analizando cómo diversos factores influyen en esta percepción alterada de la imagen del propio cuerpo. Se han destacado claramente las influencias de las normas socioculturales, la dinámica familiar, los medios de comunicación y los factores individuales en este fenómeno, proporcionando una comprensión más completa de sus determinantes. El estudio resalta el papel significativo de las diferencias culturales en la distorsión corporal, observando cómo los estándares de belleza más estrictos pueden ejercer una presión más intensa en ciertas culturas (Stojcic et al., 2020). Además, se enfatiza la relevancia de abordar la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales, que pueden promover ideales corporales poco realistas y contribuir a la insatisfacción corporal, particularmente entre los jóvenes (Boothroyd et al, 2016; Wyssen et al, 2016; Duan et al, 2022; Krause et al, 2023). Asimismo, se identifica la importancia del entorno familiar en la formación de la imagen corporal, especialmente el papel de las madres y hermanas en la transmisión de normas y preocupaciones sobre la apariencia (Bonev et al., 2021). Esta comprensión más amplia de los factores familiares y socioculturales puede guiar intervenciones preventivas y terapéuticas más efectivas. Destaca importantes diferencias de género en la percepción de la imagen corporal, subrayando la necesidad de abordar las presiones culturales específicas que enfrentan las mujeres en relación con su apariencia física. Además, factores individuales como la personalidad y la claridad emocional también contribuyen a la propensión de esta distorsión (Boden et al., 2013). Por todo ello, sugiere una serie de implicaciones prácticas como intervenciones clínicas multifacéticas y programas escolares y comunitarios diseñados para promover una imagen corporal positiva desde una edad temprana.

5.2 Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para el ámbito de la salud mental y la psicología clínica. Al comprender que la distorsión corporal puede estar influenciada por factores socioculturales, familiares, individuales y neurobiológicos, las **intervenciones clínicas** pueden ser multifacéticas, y centrarse especialmente en intervenciones familiares dado que tienen una gran influencia. P para así promover una comunicación saludable sobre la apariencia física y el autoconcepto.

En cuanto a la forma de trabajar con los pacientes para promover una imagen corporal positiva y realista, cabría fomentar la aceptación de la diversidad corporal y desafiar los estándares de belleza poco realistas promovidos por los medios de comunicación y la cultura popular. Para ello, es importante proporcionar una **mayor educación y concienciación** sobre la distorsión corporal no solo a los

pacientes, sino también a sus familias y sobre todo en el ámbito escolar para que desde muy pequeños puedan incluir información sobre los factores que contribuyen a la distorsión corporal y obtener estrategias para promover una relación saludable con la propia imagen corporal.

A pesar de los avances en la comprensión de la distorsión corporal, todavía existen áreas que requieren una mayor investigación para mejorar la prevención y el tratamiento de este fenómeno. Se necesita investigación adicional para evaluar la efectividad de **intervenciones específicas** diseñadas para abordar la distorsión corporal en diferentes grupos de población, como adolescentes, adultos jóvenes y personas mayores. Esto puede incluir estudios que examinen la eficacia comparativa de diferentes enfoques terapéuticos, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal y la terapia basada en la aceptación y el compromiso. Por otra parte, también es importante **comprender mejor cómo los factores culturales y contextuales influyen en la distorsión corporal** en diferentes grupos de población y contextos culturales. Incluyendo mayor número de investigaciones que examinen las diferencias en las normas de belleza y los ideales corporales en diferentes culturas pues existen a día de hoy un número reducido que permita esta comparación de culturas. También, se necesita investigación adicional para **comprender mejor las bases neurobiológicas** de la distorsión corporal, incluida la identificación de las regiones cerebrales y los procesos neurobiológicos involucrados en la percepción y los sentimientos sobre el cuerpo. Por ejemplo, estudios de neuroimagen funcional que examinen la actividad cerebral durante tareas relacionadas con la percepción de la imagen corporal en individuos con y sin distorsión corporal. Por último, se necesitan **intervenciones preventivas** dirigidas a reducir los factores de riesgo de la distorsión corporal y promover una imagen corporal positiva desde una edad temprana. Esto puede incluir programas escolares y comunitarios diseñados para promover la aceptación de la diversidad corporal, la autoestima y las habilidades de afrontamiento saludables frente a la presión sociocultural relacionada con la apariencia física.

5.3 Limitaciones de los hallazgos

Los hallazgos de este estudio no son generalizables a todas las poblaciones, ya que la muestra ha sido específica en cuanto a características demográficas y culturales. No ha incluido a participantes de todos los países, únicamente de ocho. La revisión bibliográfica puede no haber abarcado todos los estudios relevantes sobre el tema, lo que podría limitar la exhaustividad de la discusión de los hallazgos. Además este estudio excluyó cualquier muestra clínica, excluyendo por tanto estudios que podrían aportar igualmente factores de riesgo de la distorsión corporal. A su vez, el estudio comenzó la investigación a partir del año 2013, excluyendo cualquier año anterior que podría dar más información

sobre lo estudiado. Por último, los participantes pueden haber respondido de manera socialmente deseable o inconsistente, lo que podría sesgar los resultados.

6. REFERENCIAS

- *Akram, U., Allen, S. F., Stevenson, J. C., Lazuras, L., Ackroyd, M., Chester, J., ... & Irvine, K. R. (2021). Homogeneity of cognitive and behavioural processes underlying the relationship between insomnia and body image disturbance. *Cognitive Processing*, 22(4), 701-709.
- *Bauer, A., Schneider, S., Waldorf, M., Adolph, D., & Vocks, S. (2017). Familial transmission of a body-related attentional bias—An eye-tracking study in a nonclinical sample of female adolescents and their mothers. *PLoS One*, 12(11), e0188186.
- *Bennett, B. L., Wagner, A. F., & Latner, J. D. (2022). Body checking and body image avoidance as partial mediators of the relationship between internalized weight bias and body dissatisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9785.
- Bonev, N., & Matanova, V. (2021). Adult attachment representations and body image. *Frontiers in psychology*, 12, 724329.
- *Boothroyd, L. G., Jucker, J. L., Thornborrow, T., Jamieson, M. A., Burt, D. M., Barton, R. A., ... & Tovee, M. J. (2016). Television exposure predicts body size ideals in rural Nicaragua. *British Journal of Psychology*, 107(4), 752-767.
- Bödicker, C., Reinckens, J., Höfler, M., & Hoyer, J. (2022). Is childhood maltreatment associated with body image disturbances in adulthood? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(3), 523-538.
- Brooks, K. R., Keen, E., Sturman, D., Mond, J., Stevenson, R. J., & Stephen, I. D. (2020). Muscle and fat aftereffects and the role of gender: implications for body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 111(4), 742-761.
- Chae, H. (2022). Factors associated with body image perception of adolescents. *Acta Psychologica*, 227, 103620. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691822001354?via%3Dihub>
- Cepeda-Benito, A., & Moreno-Domínguez, S. (2019). Beyond eating and body image disturbances: cultural, transcultural and accultural perspectives. *Frontiers in Psychology*, 10, 505209.
- *Deek, M. R., Prichard, I., & Kemps, E. (2023). The mother-daughter-sister triad: The role of female family members in predicting body image and eating behaviour in young women. *Body Image*, 46, 336-346.

- *Duan, C., Lian, S., Liu, Y., Niu, G., & X, S. (2022). Photo activity on social networking sites and body dissatisfaction: The roles of Thin-Ideal Internalization and Body Appreciation. *Behavioral Sciences*, 12(8), 280. <https://doi.org/10.3390/bs12080280>
- *Frederick, D. A., Schaefer, L. M., Hazzard, V. M., Rodgers, R. F., Tylka, T. L., Ong, L. Q., ... & Murray, S. B. (2022). Racial identity differences in pathways from sociocultural and objectification constructs to body satisfaction: The US Body Project I. *Body Image*, 41, 140-155.
- Hamamoto, Y., Suzuki, S., Motoki, K., Oba, K., Kawashima, R., & Sugiura, M. (2023). Neural mechanisms of perceptual and affective body-image disturbance during own-body and ideal-body estimation. *Behavioural Brain Research*, 444, 114349.
- Hartmann, A. S., Rieger, E., & Vocks, S. (2019). Editorial: Sex and Gender Differences in Body Image. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01696>
- *Hyun, M. Y., Jung, Y. E., Kim, M. D., Kwak, Y. S., Hong, S. C., Bahk, W. M., ... & Yoo, B. (2014). Factors associated with body image distortion in Korean adolescents. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 797-802.
- *Jung, E. H., & Jun, M. K. (2022). Factors Affecting Body Image Distortion in Adolescents. *Children*, 9(12), 1944.
- Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255-265.
- *Krause, L., Poulain, T., Kiess, W., & Vogel, M. (2023). Body image and behavioural and emotional difficulties in German children and adolescents. *BMC pediatrics*, 23(1), 594.
- *Lee, J., & Lee, Y. (2015). The association of body image distortion with weight control behaviors, diet behaviors, physical activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: a cross-sectional study. *BMC public health*, 16, 1-10.
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in psychology*, 12, 626763.
- *Martínez-García, C., Parra-Martínez, C., Parra, Á. T., Martínez-García, T. E., & Alameda-Bailén, J. R. (2020). Iowa gambling task and distortion in perception of body image among adolescent women with eating disorders. *Frontiers in psychology*, 11, 2223.
- *Nagar, I., & Virk, R. (2017). The struggle between the real and ideal: Impact of acute media exposure on body image of young Indian women. *SAGE Open*, 7(1), 2158244017691327.

- Naraindas, A. M., & Cooney, S. M. (2023). Body image disturbance, interoceptive sensibility and the body schema across female adulthood: A pre-registered study. *Frontiers in Psychology, 14*, 1285216.
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in psychology, 8*, 239871.
- *Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry, 10*, 484829.
- Sicari, F. (2020). Commentary: Sex differences in perceived stigmatization, body image disturbance, and satisfaction with facial appearance and speech among adolescents with craniofacial conditions. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 8*(3).
- Siegel, J. A., Winter, V. R., & Cook, M. (2021). "It really presents a struggle for females, especially my little girl": Exploring fathers' experiences discussing body image with their young daughters. *Body Image, 36*, 84–94. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.001>
- *Stojcic, I., Dong, X., & Ren, X. (2020). Body image and sociocultural predictors of body image dissatisfaction in Croatian and Chinese women. *Frontiers in psychology, 11*, 480193.
- *Sturman, D., Stephen, I. D., Mond, J., Stevenson, R. J., & Brooks, K. R. (2017). Independent Aftereffects of Fat and Muscle: Implications for neural encoding, body space representation, and body image disturbance. *Scientific reports, 7*(1), 40392.
- *Schaefer, L. M., Burke, N. L., Anderson, L. M., Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Bardone-Cone, A. M., ... & Paxton, S. J. (2019). Comparing internalization of appearance ideals and appearance-related pressures among women from the United States, Italy, England, and Australia. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 24*, 947-951.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria, 28*(1), 27-35.
- *Wyssen, A., Coelho, J. S., Wilhelm, P., Zimmermann, G., & Munsch, S. (2016). Thought-shape fusion in young healthy females appears after vivid imagination of thin ideals. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 52*, 75-82.