

Autoestima y trastornos alimenticios en adolescentes

Yelahinee Martínez , Julieth Núñez , Ivis Vargas 

Docente: Amelia Sarco 

Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Psicología General,

Asignatura: Métodos de investigación en Psicología

martinezyelahinee@gmail.com, yuliethnunez06@gmail.com, ivismvargas@gmail.com, ameliasarco@umecit.edu.pa

DOI: 10.37594/sc.v1i4.1256

Resumen

La autoestima y los trastornos alimenticios son un tema abordado desde distintas áreas de interés, dentro de ellas se encuentra la psicología. El objetivo del estudio fue orientar a la población sobre la influencia de la autoestima en adolescentes, en la manifestación y desarrollo de trastornos alimenticios (TCA), para ello se desarrolló un estudio de tipo revisión documental. Los resultados manifiestan que la anorexia y la bulimia son los trastornos que más pueden afectar a los adolescentes tanto a nivel mundial como nacional y que el porcentaje más alto de bulimia y anorexia en Panamá lo padece el sexo femenino, esta problemática no solo se limita a nivel nacional si no a nivel mundial. Dentro de las conclusiones más importantes están que los trastornos alimenticios ejercen un impacto profundo y perjudicial en la autoestima de los adolescentes, influyendo de manera significativa en su percepción de la imagen corporal y en su autovaloración.

Palabras Clave: Autorrealización, regresión, autoestima, trastorno alimenticio.

Self-esteem and eating disorders in adolescents

Abstract:

Self-esteem and eating disorders are a topic addressed from different areas of interest, within the field of psychology. The purpose of the study was to guide the population on the influence of self-esteem in adolescents, in the manifestation and development of eating disorders (EDs), for which a quantitative study was developed with a descriptive scope and a non-experimental design of a transactional type. The results show that anorexia and bulimia are the disorders that can most affect adolescents both globally and nationally and that the highest percentage of bulimia and anorexia in Panama is suffered by the female sex, not only in our country but also Worldwide; among the most important conclusions are that eating disorders have a profound and detrimental impact on the self-esteem of adolescents, significantly influencing their perception of body image and self-assessment.

Keywords: Self-actualization, regression, self-esteem, eating disorder.

1. INTRODUCCIÓN

• **Justificación**

Este estudio se realizó con el fin de orientar a la población sobre la influencia de la autoestima en adolescentes en la manifestación y desarrollo de trastornos alimenticios (TCA), este estudio corresponde a la línea de investigación de UMECIT Psicología y Desarrollo Humano en el área desarrollo de la personalidad y el eje temático autoestima, salud y bienestar. Este estudio se apoya en la Teoría de las necesidades de Abraham Maslow.

La conveniencia de este estudio es aprovechar la oportunidad presentada para orientar sobre el tema mencionado, el mismo va dirigido a la población en general, pero se enfocó sobre todo en (adolescentes, tutores académicos, padres y personal de salud mental), es difícil resolver un tema que es visto como un tabú, pero es un avance significativo el poder hablar sobre ello hoy, ya que muchas personas tienen acceso a esta información, sin embargo, la estigmatización de las enfermedades, desórdenes o trastornos alimenticios y el tabú social, hacen que las personas que lo padecen tardan en admitir que la sufren o quizás no lo hagan nunca y/o en ocasiones no son conscientes de este trastorno.

• **Descripción de la temática o problema de investigación**

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima y una etapa en la que se ve sumamente afectada la salud física por trastornos alimenticios. Torres (2020).

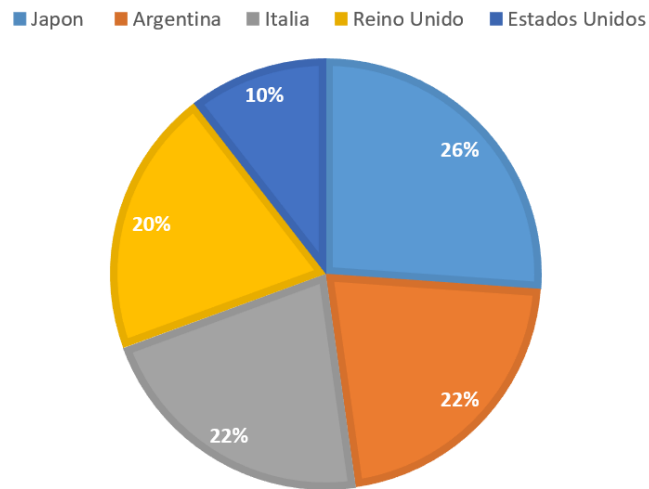
La autoestima actualmente es sumamente importante en los adolescentes para la formación de identidad y personalidad, si esta característica no es desarrollada de forma correcta se pueden presentar una serie de problemas de tipo afectivo, vinculado con la depresión, incluso afectando en la salud física y mental, llegando a causar un sinnúmero de trastornos alimenticios en adolescente.

Los trastornos alimenticios afectan principalmente a los adolescentes, trastornos como la anorexia y la bulimia nerviosas perjudican la salud física y mental de los adolescentes. Todos estos trastornos cuentan con síntomas tales como preocupación excesiva por la comida, peso y figura corporal, los cuales más afectan a los adolescentes.

Este tipo de trastornos alimenticios junto con la autoestima se acompañan con complicaciones medicas como psicológicas que pueden dejar secuelas en el desarrollo del adolescente.

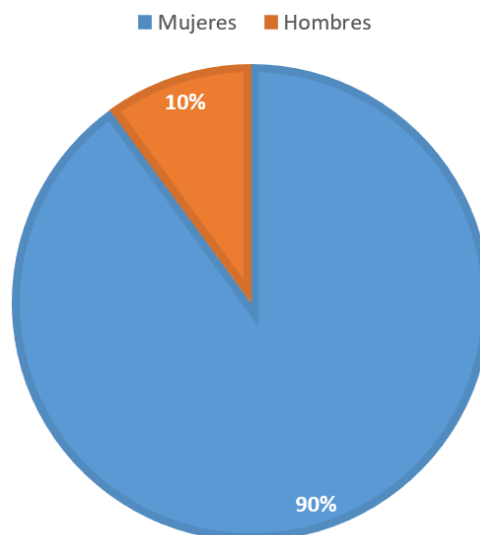
Los trastornos alimenticios en adolescentes muchas veces son detectados por sus padres, ya que, observan el cambio físicamente y perciben como les afecta mentalmente.

Figura 1. Gráfica de los países con mayores casos de anorexia y bulimia a nivel mundial



En la figura 1 referente a casos de anorexia y bulimia a nivel mundial se observa que Estados Unidos es el país más afectado a nivel global por estos trastornos con un porcentaje de 26%, mientras que en Latinoamérica el país líder de estos trastornos es Argentina con un 22% que aproximadamente el 15% que padecen estos trastornos son adolescentes, sin embargo en esta gráfica no se observa Panamá, esto puede deberse a que por ser un país con menos población y que en este listado es uno de los países con menos porcentaje debido a que estos trastornos no son tan recurrentes, sin embargo si afecta a la población de este país. Rivera (2021).

Figura 2
Gráfica de los mayores casos de anorexia y bulimia en Panamá



En la figura 2 se evidencia que las mujeres son las más propensas a padecer trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia, y cada día más adultas, jóvenes, e incluso niñas, se suman a la larga lista de mujeres que le temen a una buena alimentación.

Y es que son ellas las que más se preocupan por mantener una buena figura. Se atribuye que la moda y los medios de comunicación son, en gran parte, los causantes de estas patologías. Estudios científicos sugieren que una de cada 250 mujeres sufre de anorexia, y sus síntomas aparecen por primera vez durante los primeros años de la adolescencia (La Estrella de Panamá, 2008).

- **Antecedentes investigativos**

Entre los estudios previos está el de Anabell Ávila (2021) quién realizó un estudio en la comunidad de Valle Hermoso basándose también en adolescentes. Anabell aplicó una prueba con el fin de calcular si el adolescente tiene riesgo a sufrir alguna conducta alimenticia. Esta prueba tenía ítems de ciertos valores y los criterios utilizados fueron los siguientes: Mayor a 70 puntos “*Riesgo de sufrir algún trastorno de conducta alimentaria*”. Menor de 30 puntos “*Conducta alimentaria normal*”.

También implementó la escala de autoestima de Rosenberg (1965) que es un cuestionario para evaluar síntomas y conductas comunes en anorexia nerviosa. La metodología utilizada fue cuantitativa, debido a que, los datos se procesaron a través de tablas y gráficas simples, apoyándose en la estadística descriptiva sólo como ilustración de datos.

Se hizo una revisión por separado sobre lo que significa y representa los hábitos alimenticios y la autoestima de los adolescentes, se pudo deducir la postura que se tomó para la posible discusión de resultados en la que no fue posible llegar dadas las circunstancias de contingencia que atravesaban para ese entonces en el 2021 y como causa para la no implementación.

Concluyendo de este estudio que, las personas con baja autoestima tienen más posibilidades de padecer de trastornos mentales, en especial algún tipo de cuadro depresivo. También aumentan las posibilidades de desórdenes alimenticios.

- **Formulación de la interrogante**

Luego de la revisión bibliográfica elaborada podemos establecer la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que hay entre la autoestima y los trastornos alimenticios (TCA) en adolescentes?

- **Objetivos**

- **Objetivo general**

Orientar a la población sobre la influencia de la autoestima en adolescentes en la manifestación y desarrollo de trastornos alimenticios.

- **Objetivos específicos:**

1. Analizar la relación entre la autoestima y la aparición de trastornos alimenticios en adolescentes.
2. Evaluar cómo los desórdenes alimenticios pueden afectar la autoestima de los adolescentes, considerando el impacto en la percepción de la imagen corporal y la autovaloración.
3. Mencionar los distintos tipos de trastornos alimenticios y sus efectos psicológicos en los adolescentes.

- **Breve desarrollo teórico y conceptual**

- **Teoría de las necesidades de Abraham Maslow**

Esta teoría considera que el individuo no logra satisfacer una necesidad de orden superior aparece una necesidad de orden inferior (frustración- regresión, Maslow, 1943). El estudio planteado responde a la teoría en mención ya que, la teoría o pirámide de Maslow contiene 4 aspectos en relación al tema, las cuales son:

Necesidades fisiológicas (buena alimentación) Una buena alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud tanto mental como física y ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles, por el contrario, un balance nutricional inadecuado, tanto como por exceso como por falta de nutrientes afecta el organismo de maneras diferentes trayendo problemas de salud que con el tiempo pueden llegar a ser graves.

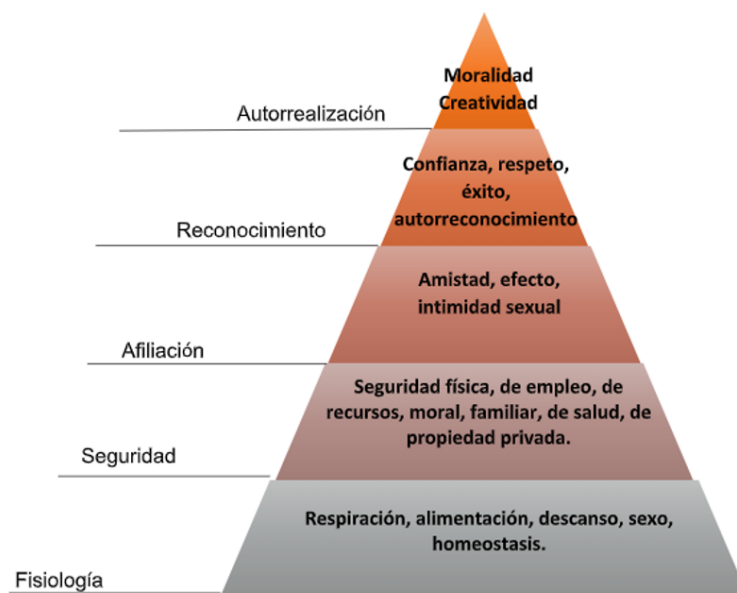
Necesidades de seguridad (salud) enfocándonos en la salud mental, una dieta descompensada o insalubre puede hacer que no sintamos inusualmente cansados, puede reducir nuestra concentración y la capacidad de toma de decisiones, así como ralentizar el tiempo en reacción a estímulos externos.

Necesidades de reconocimiento (confianza) las personas con trastornos alimenticios pueden tener problemas psicológicos y emocionales que contribuyen, como baja autoestima y perfeccionismo, lo cual afecta la autoconfianza del individuo.

Por último, las necesidades de autorrealización (aceptación de hechos) es habitual que estas

personas no tengan conciencia sobre su problema, y por ello, presentan escasa motivación para recuperarse, por ello, es fundamental que esta enfermedad se acepte y detecte lo antes posible, ya que de ser así la evolución favorable aumenta considerablemente (ver figura 3).

Figura 3
Pirámide de Maslow



Algunos conceptos relacionados a la temática propuesta son:

Autoestima: El concepto de la autoestima se puede definir como el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro autoconcepto. La autoestima, no es un concepto fijo y estable, se manifiesta de forma cambiante en función de nuestra situación vital y nuestras circunstancias y se va modificando a lo largo de nuestra vida. La autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica.

Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender nuestros derechos sin alteración. Con una autoestima sana seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas (Escudero, 2015).

Desórdenes alimenticios: Los desórdenes alimenticios son cada vez más frecuentes. Por un lado, tenemos mucha comida a nuestro alcance y a buenos precios, y por otro lado la sociedad nos dicta mantener un peso ideal.

Esa dicotomía hace que muchas personas se sientan presionadas por encajar en ciertos cánones de belleza, lo cual puede generar diferentes problemas alimenticios, ya sea porque comen tan poco que no satisfacen sus necesidades energéticas o porque comen demasiado, pues recurren a la comida para calmar la ansiedad (Linares, 2013).

Autorrealización: La autorrealización es un estado personal interior que no está sujeto al logro de objetivos o a la consecución de cosas materiales. Autorrealizarse, en esencia, no es tener o lograr más cosas en la vida, es estar a gusto y en paz en la vida.

La autorrealización está más ligada a un asunto existencial, es decir, tiene que ver con la propia existencia de la persona más que con lo que ésta hace y tiene (Francisco, 2021).

Autoconfianza: La autoconfianza puede definirse como “la confianza en uno mismo” y tiene mucha más importancia de lo que a simple vista puede parecer; de ella depende el sentimiento de utilidad que nos atribuimos respecto al mundo que nos rodea (Navarro, 2014).

Regresión: Regresión es una noción que refiere al acto de regresar o de volver atrás. Según la psicología, la regresión es un retroceso hacia un estado o nivel de desarrollo previo. Se trata de un mecanismo de defensa que surge cuando hay un conflicto que el sujeto no logra resolver (Pérez, 2020).

Perfeccionismo: El perfeccionismo se trata de un rasgo de personalidad complejo. En términos generales, se define como la aplicación de altos y exigentes estándares o criterios de desempeño, en combinación con una autoevaluación negativa si los criterios establecidos no son logrados por la persona. Se trata de un rasgo de personalidad considerado multidimensional, es decir compuesto por varios aspectos o facetas (Alabu, 2019).

2. METODOLOGÍA

• Método y/o Procedimiento metodológico

El estudio presentado responde a un estudio de tipo revisión documental que se desarrolló en tres fases:

Fase 1: Primeramente, se realizó un concilio acerca del tema a tratar en el estudio, luego se planteó el objetivo central o general, para dar paso a la formulación de la interrogante del estudio.

Fase 2: Seguidamente, se procedió a la recolección de información mediante distintos documentos oficiales y en último lugar el grupo llegó a un consenso acerca del método de investigación para realizar el estudio.

Fase 3: En último punto, se realizó el análisis de información y datos, para la redacción de

resultados y conclusiones.

- **Aspectos éticos**

Dentro del estudio se respetaron los derechos de los distintos autores mencionados en el mismo, y a su vez, se siguieron los lineamientos de las normas APA en su versión más reciente (séptima edición).

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de este artículo se muestra lo afectado que se pueden ver los adolescentes por la autoestima y los trastornos alimenticios. Se percibe que la anorexia y la bulimia son los trastornos que más pueden afectar a los adolescentes tanto a nivel mundial como en nuestro país, en Panamá no es tan común este tipo de trastornos, sin embargo no quiere decir que no existen casos de éstos, el porcentaje más alto de la bulimia y anorexia en Panamá indica que lo padecen las mujeres, no solo en nuestro país si no a nivel mundial las más afectadas de estos trastornos es el sexo femenino, ya que la mayoría de personas con trastornos alimenticios principalmente mujeres relacionan su autoestima en cómo se ven físicamente, lo que quiere decir que consideran que si su aspecto físico se ve a la perfección tendrán una valoración alta de sí mismas, se sentirán mejor físicamente y mentalmente, y lo más importante que busca una persona con baja autoestima es conseguir la aceptación de las demás personas, incluso antes de la aceptación de ellas mismas, sin embargo, no se dan cuenta que el autoestima es mucho más que un rostro lindo o el cuerpo perfecto.

La autoestima implica conocernos a nosotros mismos, amarnos tal y como somos, tener un autoconcepto sano y positivo, la autoestima alta nos ayuda a ser capaces de apreciar nuestras habilidades y talentos.

Así como es importante una buena autoestima también se puede presenciar que los trastornos alimenticios empeoran totalmente la autoestima de las personas, ya que en medio de estos trastornos las personas perciben cómo va afectando su imagen y como perjudica el peso, sin embargo, hay otras personas que les parece bien que baje su peso ya que para ellos se ven mucho mejor, y porque buscan la aceptación de los demás, ya que para ellos los comentarios de los demás influyen totalmente en su vida.

4. CONCLUSIONES

Luego de la revisión completa de datos se puede llegar a las siguientes conclusiones:

La relación entre la autoestima y los trastornos alimenticios es compleja y significativa. Existe una interacción entre ambos, donde la baja autoestima puede aumentar la vulnerabilidad a

desarrollar trastornos alimenticios, y estos trastornos, a su vez, pueden profundizar la disminución de la autoestima.

Los trastornos alimenticios ejercen un impacto profundo y perjudicial en la autoestima de los adolescentes, influyendo de manera significativa en su percepción de la imagen corporal y en su autovaloración. Estas condiciones pueden desencadenarse por diversos factores, incluyendo presiones sociales, estándares de belleza inalcanzables y cambios físicos y emocionales propios de la adolescencia.

Y, por último, los trastornos que más se mencionaron en este trabajo fueron la anorexia y bulimia nerviosa, ya que, pueden afectar ambos sexos, sin embargo, son más comunes en la población femenina.

Referencias Bibliográficas

- Alabau, I. (2019, agosto 13). El PERFECCIONISMO en Psicología: Causas y Cómo Superarlo. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/el-perfeccionismo-en-psicologia-causas-y-como-superarlo-4681.html>
- Ávila Gallardo, A. (2021). La autoestima y su relación con los hábitos alimenticios de los adolescentes. Universidad UMECIT.
- Escudero, M., & Clinico, P. (2015, mayo 18). ¿Qué es la Autoestima? - Psicólogos en Madrid. *Psicólogos en Madrid*. <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-la-autoestima/>
- Francisco. (2021, mayo 7). Qué es la autorrealización – Conoce en profundidad en qué consiste. *Coaching Mirada Consciente*. <https://coachingmiradaconsciente.com/desarrollo-personal/que-es-autorrealizacion/>
- Fuentes Rodríguez, S. M., & Eugenio Zumbana, L. C. (2022). Repositorio Universidad Técnica de Ambato: Autoestima y su relación con los desórdenes alimenticios en adolescentes. En Repositorio Universidad Técnica de Ambato: Página de inicio. Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica. Recuperado el 8 de agosto de 2023, de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36728>
- Linares, R. (2013, marzo 6). Los trastornos alimenticios: Síntomas, tipos, causas, y tratamiento de los desórdenes alimentarios. *El Prado Psicólogos*. <https://www.elpradopsicologos.es/trastornos-alimenticios/>
- Navarro, M. (2014, junio 29). Autoconfianza: Claves para mejorarla. *Psicopedia - Psicología, Psicoterapias y Autoayuda; Psicopedia*. <https://psicopedia.org/3344/autoconfianza-claves-para-mejorarla/>

- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2020, 14 de enero). Regresión. Definición de; Definición.de. <https://definicion.de/regresion/>
- Torres, N. (2020, abril 14). La autoestima en los adolescentes. Psicoactiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-autoestima-en-los-adolescentes/>