



Género y percepción de la imagen: un estudio sobre la insatisfacción corporal en estudiantes de Bachillerato

Gender and body image perception: a study on body dissatisfaction in High School students

Autores

Patricia Rocu Gómez ¹
Daniel Cosano Roa ¹
Irene Ramón Otero ¹

¹Universidad Complutense de Madrid (España)

Autor de correspondencia:
Patricia Rocu Gómez
procu@ucm.es

Cómo citar en APA

Rocu-Gómez, P., Cosano-Roa, D., & Ramón-Otero, I. (2025). Género y percepción de la imagen: un estudio sobre la insatisfacción corporal en estudiantes de Bachillerato. *Retos*, 65, 458-472.
<https://doi.org/10.47197/retos.v65.101376>

Resumen

Introducción: La insatisfacción corporal es un problema de la sociedad contemporánea, especialmente en la adolescencia, y está asociado al concepto de imagen corporal desviado de los cánones de belleza imperantes.

Objetivo: los propósitos principales del trabajo fueron conocer las opiniones de un grupo de estudiantes de 1º de Bachillerato (n=21) y de su profesora de Educación Física en un centro educativo de la Comunidad de Madrid en torno a la imagen corporal en la etapa adolescente; e identificar qué características se atribuyen a problemas de insatisfacción corporal contemplando las diferencias de género.

Metodología: el diseño del estudio fue de naturaleza mixta. Primero, se aplicó un test al estudiantado para evaluar la insatisfacción corporal; segundo, se formó un grupo de debate enfocado a la recogida de información acerca de su identidad corporal y, por último, la docente respondió a una entrevista semiestructurada con preguntas sobre la misma temática.

Resultados: los hallazgos encontrados señalan que la mayoría del alumnado posee algún grado de insatisfacción corporal, existiendo diferencias entre chicos y chicas, viéndose afectados en sus vidas en diferentes momentos. Asimismo, señalan que las experiencias durante la etapa temprana de inclusión en Secundaria, junto con las influencias sociales y de las redes, juegan un papel decisivo en la formación de su identidad corporal incrementando el riesgo de desarrollar trastornos en las conductas alimentarias.

Conclusiones: el alumnado sugiere un enfoque multidisciplinar, mientras que la docente propone la necesidad de un trabajo emocional como componente clave para la prevención y apoyo ante esta grave problemática.

Palabras clave

Adolescencia; Educación Física; identidad corporal; percepción corporal.

Abstract

Introduction: Body dissatisfaction is a problem in contemporary society, particularly during adolescence, and is associated with a concept of body image that deviates from prevailing beauty standards.

Objective: The primary objectives of this study were to gather the opinions of a group of first-year High School students (n=21) and their Physical Education teacher at an educational institution in the Community of Madrid regarding body image during adolescence, and to identify the characteristics attributed to body dissatisfaction issues taking gender differences into account.

Methodology: the study employed a mixed-methods design. First, a test was administered to assess body dissatisfaction among the students; second, a focus group was conducted to collect information about their body identity; and finally, the teacher participated in a semi-structured interview with questions on the same topic.

Results: the findings indicate that the majority of students experience some degree of body dissatisfaction, with notable differences between boys and girls, which affects their lives at various moments. Furthermore, the results suggest that experiences during the early stages of inclusion in secondary education, along with social influences and those from social media, play a decisive role in the formation of their body identity, thereby increasing the risk of developing eating disorders.

Conclusions: regarding the study's conclusions, the students advocate for a multidisciplinary approach, while the teacher emphasizes the need for emotional work as a key component for prevention and support in addressing this serious issue.

Keywords

Adolescence; Physical Education; body identity; body perception.

Introducción

En la sociedad actual la apariencia física tiene gran relevancia, y, aunque está condicionada por el contexto sociocultural concreto, el canon de belleza dominante define unos estándares estéticos que condicionan la apariencia corporal deseable (Camacho-Miñano, 2005). En este contexto, la imagen corporal es un constructo que cuenta con un componente perceptual (percepción general y segmentaria del tamaño corporal), un componente cognitivo-afectivo (de carácter subjetivo implica la valoración corporal, sentimientos, actitudes y cogniciones que genera) y un componente conductual (comportamientos del individuo que arrancan a partir del componente perceptual y el cognitivo-afectivo) (Thompson, 1990). De esta manera cuando se percibe que el cuerpo no se corresponde con los ideales de belleza predominantes se produce una insatisfacción corporal que está condicionada por la forma en la que se percibe, se piensa, se siente y se actúa en relación con el propio cuerpo. Esta insatisfacción, a su vez, se encuentra influenciada por el contexto cultural, que actúa como transmisor de los estándares estéticos; además, las relaciones interpersonales también por la manera en que se observa y se trata a la persona (Camacho-Miñano, 2005). En este sentido, la apariencia corporal se configura como nexo clave en las interacciones sociales y como un símbolo de identidad (Vázquez-Gómez, 2002).

La adolescencia es un periodo en el que se presta especial atención a la apariencia física, a menudo sobrevalorando el cuerpo (Toro, 1996), y durante el cual se producen cambios significativos que impactan directamente en la identidad corporal (Valverde-Sánchez et al., 2024). Estos cambios constituyen las transformaciones más notables a nivel físico y psicológico en la vida de una persona. La adolescencia se puede dividir en tres etapas: la etapa inicial, caracterizada por los primeros cambios físicos, la desvinculación paterna y el desarrollo de la madurez emocional; la etapa secundaria, donde se experimentan las mayores fluctuaciones en la autoestima y la autopercepción, asociadas a la pubertad y, especialmente, a la comparación con iguales; y, finalmente, la etapa terciaria, en la que se produce la aceptación de la identidad corporal, aunque algunas personas nunca logran alcanzar esta última fase (Parra et al., 2004). Esta preocupación por el cuerpo en estas edades afecta no solo al comportamiento de los adolescentes y sus relaciones interpersonales (Perloff, 2014; Stice & Shaw, 2002), sino que, además de su impacto social, las transformaciones señaladas influyen en el ámbito psicológico, especialmente en el desarrollo de la imagen corporal, convirtiendo la apariencia física un factor clave para percibir la aceptación y valoración dentro del grupo de iguales (Camacho-Miñano, 2005).

La imagen corporal está influenciada en gran medida por las experiencias personales (Cash & Prunzinsky, 2002), especialmente aquellas vivencias que ocurren en la niñez dentro del ámbito familiar (Vartanian et al., 2014). Además, tanto los estándares de belleza como las redes sociales juegan un papel crucial en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos (Gil-Quintana, 2022; Perloff, 2014; Tiggemann & Slater, 2014). La insatisfacción corporal en la población adolescente está moldeada por las relaciones interpersonales con la familia y los amigos, las experiencias individuales y el ambiente socioeconómico y cultural (Jiménez-Flores et al., 2017). Estos factores se ven amplificados por la hiperconexión social que surge de las redes sociales, debido a la constante retroalimentación y comparación (frecuentemente negativa) de información que se recibe de otras personas, especialmente de sus iguales, influye en la percepción de la propia imagen (Del Barrio-Fernández & Ruiz-Fernández, 2014).

El estudio de la insatisfacción corporal es, en todo caso, multidimensional y a menudo se aborda desde la perspectiva de los trastornos de la conducta alimentaria (Keel & Forney, 2013; Keery et al. 2004). En los últimos años, numerosas investigaciones han examinado la imagen corporal en adolescentes, comparando muestras de deportistas y no deportistas (Ariza-Vargas et al. 2021; Ornelas-Contreras, et al. 2020; Valles-Verdugo et al., 2020); así como se han llevado estudios desde el ámbito de la Educación Secundaria (Colunga-Rodríguez et al., 2020; Lagos-Hernández et al., 2022; Martín-Sánchez et al., 2023; Velasco-Santos et al., 2021) en los que entre otras variables se ha contemplado la de género. En muchos estudios, centrados en la adolescencia, se observa que el peso o la imagen corporal son motivos significativos para practicar ejercicio físico (Colunga-Rodríguez et al., 2020) y, a su vez, se detecta un aumento en la insatisfacción corporal focalizado en su físico, encontrando mayores niveles de insatisfacción en chicas que en chicos (Lagos-Hernández et al., 2022; Trejo-Ortiz et al., 2010) siendo la práctica de actividad física y el trabajo educativo emocional los factores que mejor se correlacionan con el desarrollo de una imagen corporal positiva (Hernández et al., 2023; Almagro et al., 2011). En este sentido, diversos trabajos indican que uno de los elementos clave para alcanzar la satisfacción corporal es la prevención,

mediante la provisión de información sobre métodos de intervención y un trabajo de introspección dirigido a los jóvenes (Stice et al, 2007; Yager et al, 2013) clave en el trabajo de estas temáticas.

Con este estudio se pretende indagar en esta línea temática y se plantea como objetivo principal explorar la percepción de un grupo de estudiantes de 1º de Bachillerato y de su profesora, especialista en Educación Física, en un centro educativo de Madrid respecto a la imagen corporal percibida en la etapa adolescente, con el fin de identificar las características atribuidas a los problemas de insatisfacción corporal.

Método

El estudio presentado es de carácter exploratorio y se enmarca en un paradigma de investigación cuantitativa y cualitativa. Este último enfoque resulta muy enriquecedor en contextos educativos, ya que permite analizar hechos, pensamientos y motivaciones de los participantes (Ruiz-Pérez, 2003). Además, se prioriza la diversidad de dimensiones de análisis en lugar de centrarse únicamente en el número de participantes (Ruiz, 2012).

Participantes

Se contó con la participación de 30 estudiantes, de los cuales 9 optaron por no participar debido a la naturaleza sensible de la propuesta. Así, la muestra final se conformó por 21 adolescentes de 1º de Bachillerato, compuesta por 14 mujeres y 7 hombres, todos/as ellos/as de un Centro de Educación Secundaria de carácter concertado de la Comunidad de Madrid, perteneciente al Distrito Centro de la capital. Las edades de los participantes oscilaban entre los 16 y 18 años ($M = 16.4$, $DT = 0.5$), además incluir dentro de la muestra a la profesora de Educación Física del centro.

Instrumentos

La recogida de datos se realizó tanto con los estudiantes como con la docente de la asignatura de Educación Física. Al alumnado se aplicó dos métodos de recogida de recolección de información: un cuestionario y un grupo de debate, mientras que a la docente se le llevó a cabo una entrevista semiestructurada.

Cuestionario evaluación insatisfacción corporal

Se utilizó el cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper et al. (1987), adaptado a la población española por Raich et al. (1996), para evaluar la percepción de la forma corporal. Este instrumento presenta excelentes propiedades psicométricas de gran consistencia interna y estabilidad temporal (Franco-Paredes et al., 2018) y está compuesto por 34 preguntas relacionadas con la autoimagen que son respondidas a través de una escala Likert de 1 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). De manera que, a mayor puntuación en los resultados, mayor insatisfacción corporal.

Grupo de debate del estudiantado y entrevista semiestructurada a la docente

Por un lado, se formó un grupo de debate dirigido, el cual permitió el intercambio de información y opiniones de manera diversa y versátil. Este enfoque es particularmente útil en contextos donde las personas conviven durante periodos prolongados, como sucede en los entornos educativos formales (Hernando-Gómez, 2007). Además, permite implementar actividades con un enfoque reflexivo y educativo, similar a lo que se ha aplicado en estudios anteriores como el de Prat-Grau y Camacho-Miñano (2018). Por otro lado, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada dirigida a la profesora, utilizando una serie de preguntas guionizadas que ofrecen un potencial adaptativo a la persona entrevistada (Rubin & Rubin, 2012).

El diseño de las preguntas en ambos instrumentos se fundamenta en un sistema categorial basado en los conceptos teóricos abordados, del cual se derivan las diferentes categorías a través de un enfoque deductivo (Delgado & Del Villar, 1994; Goetz & LeCompte, 1988; Ruiz, 2012). En las Tablas 1 y 2 se presenta la estructura de preguntas diseñadas para los instrumentos cualitativos, tomando como punto de partida el sistema categorial establecido.

Tabla 1. Correlación entre el sistema de categorías de análisis y el diseño de preguntas del debate

Categoría	Preguntas dirigidas al alumnado
Experiencia personal	¿Qué experiencias relacionadas con el físico os han marcado más? ¿Si pienso en mi físico que palabras o frases se me vienen a la cabeza?
Sociedad	¿Creéis que la sociedad impone unos cánones de belleza? ¿La sociedad nos impone unos estándares o nos sentimos atraídos a un determinado físico de manera natural?
Comportamiento social	¿Creéis que determinada gente se avergüenza de su físico en grupos sociales? ¿Cómo de generalizada está para los adolescentes la insatisfacción corporal?
TCA	¿Alguien ha hecho o conoce gente que haya sufrido de trastornos de alimentación de manera seria o severa (bulimia, anorexia...)? ¿Qué tipo de experiencia tuvieron, y cómo se desarrolló su trastorno?
Prevención	¿Cómo creéis que podríamos mejorar nuestra imagen corporal? Si alguno ha sufrido por este motivo ¿Qué cosas os ayudan o han ayudado a mejorar vuestra situación?

Tabla 2. Correlación entre el sistema de categorías de análisis y el diseño de preguntas de la entrevista

Categoría	Preguntas dirigidas a la profesora
Experiencia personal	¿Existe algún caso especialmente sensible de alumnado que conozcas que haya sufrido por su imagen corporal? Desde tu visión de profesora ¿Qué es lo que más te llama la atención respecto a la autopercepción corporal del alumnado?
Sociedad	¿Crees que la sociedad da herramientas al profesorado para que pueda gestionar este tipo de situaciones? ¿Qué elementos de la sociedad han sido los más influyentes en la imagen corporal de tu alumnado?
Comportamiento social	¿Algún alumno/a se ha visto avergonzado/a por su físico y se negó a realizar una actividad delante del resto de estudiantes? ¿En general, crees que existe algún tipo de maltrato generalizado en el aula a las personas con "peor" imagen corporal?
TCA	¿Tienes o has tenido alumnos/as con TCA? ¿cuál fue tu experiencia? ¿Qué tipo de experiencia crees que tuvieron en clase, y cómo se desarrolló su trastorno?
Prevención	¿Cómo crees que podríamos mejorar la imagen corporal del alumnado? ¿Has visto algún tipo de práctica que sea especialmente eficaz en este tipo de casos?

Procedimiento

Para llevar a cabo la propuesta, y tras la aceptación del equipo directivo del centro y de la docente, se explicó al alumnado, durante el horario de tutoría, el desarrollo del proyecto y su carácter anónimo. Se proporcionó información a las familias y/o responsables legales, obteniendo así la autorización de la dirección del centro y el consentimiento informado para la participación del alumnado en el estudio. Se aplicó el cuestionario al estudiantado en el aula ordinaria de clase y, con posterioridad, se llevó a cabo la entrevista de la docente y el grupo de debate del alumnado. Una vez aplicados los instrumentos de evaluación, se procedió al análisis de resultados del cuestionario y, a la transcripción de la información recogida de la entrevista y grupo de debate para su posterior codificación y análisis.

Resultados

Cuestionario evaluación insatisfacción corporal

En el análisis de resultados cuantitativos se calcularon las medias y desviaciones típicas (Tabla 3) y se organizaron atendiendo al nivel de insatisfacción corporal. Considerando la media global de todas las respuestas obtenidas ($M = 2.69$ en una escala de 1 al 5, donde la media teórica es 3), se observa un nivel medio-bajo en la insatisfacción corporal de los participantes de la muestra. La desviación típica obtenida (1.34) muestra una heterogeneidad moderada en la dispersión de las puntuaciones de los sujetos; esto ha permitido establecer cuatro categorías de resultados: Alta satisfacción (AS) = 1-2; Moderada satisfacción (MS) = 2.1-3; Moderada Insatisfacción (MI): 3.1-4 y Alta Insatisfacción (AI) = 4.1-5. Los resultados de esta categorización se muestran en la Tabla 4.

Tabla 3. Media y Desviaciones Típicas de la Insatisfacción Corporal en función de la muestra total y en función del género

Grupos	M	DT
Chicos (n=7)	2.84	1.04
Chicas (n=14)	2.62	1.46
Total (n=21)	2.69	1.34

Nota. M = Media; DT = Desviación Típica



Atendiendo al nivel de insatisfacción corporal (Tabla 4) en función de la muestra total se observa que el mayor porcentaje se obtiene en las categorías de Moderada Satisfacción (MS) y Moderada Insatisfacción (MI). En cuanto al análisis de género, el mayor porcentaje en chicas recae en Moderada Insatisfacción mientras que en el grupo de chicos se encuentra en la categoría de Moderada Satisfacción. Cabe destacar que ningún estudiante, independientemente de su género siente Alta Insatisfacción con su imagen.

Tabla 4. Porcentaje de las categorías del nivel de Insatisfacción Corporal en función de la muestra total y género

Categorías	Total	Chicos	Chicas
AS	23,80% (n=5)	14,29% (n=1)	28,57% (n=4)
MS	38,10% (n=8)	57,14% (n=4)	28,57% (n=4)
MI	38,10% (n=8)	28,57% (n=2)	42,86% (n=6)
AI	0% (n=0)	0% (n=0)	0% (n=0)

Grupo de debate y entrevista

A continuación, se exponen los datos recogidos durante la entrevista semiestructurada y el debate dirigido del alumnado, organizados en diferentes categorías atendiendo a los patrones temáticos.

Categoría: Experiencias personales

Las vivencias durante la etapa primaria guardan gran importancia para los participantes, en el caso del estudiantado fue notorio cómo eran capaces de recordar lucidamente los eventos que marcaron su identidad corporal a futuro, especialmente aquellas situaciones que fueron traumáticas e implicaban a otras personas, a su vez, la docente expuso situaciones que concuerdan perfectamente con lo dicho por los adolescentes.

“Recuerdo que de pequeña solían meterse conmigo porque cuando llegaba a clase se movía un poco, y bueno, me han llamado t-rex, elefante...cosas de esas”. (Alumna 1)

“Cuando estaba en primaria me han llamado de todo, pero lo que más me dolía era cuando me pegaban pellizcos en la tripa, yo me reía porque eran mis amigos, pero en el fondo, pues eso, duele”. (Alumno 2)

“Básicamente, yo creo, que era por sentirse menos ágil que el resto o sentir vergüenza y que le miren, concretamente sensible el caso de una niña en primaria, que luego paso a secundaria y acabó en tratamiento psicológico por este tema”. (Docente)

En el caso del estudiantado se le dio mucha importancia a las relaciones amorosas y afectivas. Relacionan directamente el aspecto físico a la consecución de una relación con la persona que a ellos les gusta, incluso llegaron a sentirse ofendidos por las declaraciones de otros, afirmando que las quejas sobre la superficialidad no estaban justificadas por la propia superficialidad de la persona.

“A mí profe, es que siempre me pasa que no le gusto a los chicos que me gustan, pero siempre me dicen que les caigo genial, entonces pues tiene que ser el físico” a continuación un chico responde “Pero es que eso no solo es cosa de los chicos, porque que yo sepa, no os gusta el feo y gordito, es igual para todos”. (Alumna 3 y Alumno 2)

Es especialmente notorio cómo, dependiendo del género, la insatisfacción corporal tiene distinta procedencia. Las chicas se preocupan principalmente por el peso, mientras que los chicos se preocupan por la altura y musculatura, esto es confirmado de manera rotunda, tanto por las declaraciones de los jóvenes, como, especialmente por las sentencias del docente.

“Pues no es una frase como tal, pero yo sé que soy gorda, veo a las otras chicas y objetivamente peso mucho más que ellas, a veces es duro y tal, pero es lo que pienso”. (Alumna 6)

“Yo profe (refiriéndose al investigador) lo que quiero es estar mazado, en plan no como Joan Pradells, así como tú, un poquito más si eso, pero es que me fliparía ir cargadísimo (refiriéndose a la musculatura)”. (Alumno 2)

“Al final la altura para los chicos es súper importante, yo que soy bajito y tal, muchas chicas me descartan directamente por no medir 1,80”. (Alumno 9)

“En el caso de los chicos lo que veo recurrente es la altura, que sean niños bajitos...por encima del peso, lo utilizan mucho como arma. De hecho, en el primer trimestre tuve que hacer una mediación por este tema”. (Docente)

“En las chicas yo creo que podría ser el peso sí, suelen tener mucha fijación”. (Docente)

Existió una clara división entre las opiniones respecto a la identidad corporal, mientras unos se encuentran satisfechos y aceptan la realidad de su imagen física, otros se sienten completamente inseguros e insatisfechos. Es decir, existe una dicotomía entre la satisfacción e insatisfacción física.

“Pues yo diría que delgaducho, has visto estos brazos profe (todos ríen), pero yo que se... creo que también soy alto y eso, no me desagrada mi físico”. (Alumno 4)

“En mi caso, y creo que no soy la única, es, no sé, como...insuficiente, en plan que tampoco me desagrada, pero tampoco estoy satisfecha, entonces a veces me rallo, pero tampoco me obsesiona”. (Alumno 5)

“Pues no es una frase como tal, pero yo sé que soy gorda, veo a las otras chicas y objetivamente peso mucho más que ellas, a veces es duro y tal, pero es lo que pienso”. (Alumno 6)

“Pues a mí si me gusta cómo me veo, creo que estoy contenta conmigo misma, no es que me crea perfecta ni nada, pero soy así, obviamente algunos días me veo mejor y otros peor, pero en general estoy guay conmigo misma”. (Alumno 7)

Categoría: Sociedad

Tanto los participantes del debate como el profesor estuvieron de acuerdo en que, de manera general, existe una presión por parte de la sociedad sobre el estándar ideal de belleza. Pero sorprendentemente durante la investigación también racionalizan su admiración hacia esos modelos de belleza, incluso dando a entender que las inseguridades o atracción hacia cierto tipo de físicos podría tener un componente genético o biológico.

“Solo hay que ver las redes sociales, la tele y eso...a ver, si es verdad que hay gente de todo tipo, pero al final siempre nos queremos parecer al mismo tipo de gente, a los influencers y eso”. (Alumno 5)

“Yo creo igual en el sentido de que la sociedad nos pone unos modelos que, pues eso, es lo ideal, pero también es cierto que obviamente de por sí, hay personas más guapas, atractivas que otros y eso es algo natural creo”. (Alumno 10)

“Creo que siempre ha habido un problema con la autoestima y la adolescencia, creo que es algo que va implícito, son momento de inseguridad y debilidad...”. (Docente)

De manera general se destacó cómo las redes sociales generan desde el punto de vista de la sociedad, la mayor problemática de inseguridad corporal, centrándose en los modelos estéticos que consideramos ideales, y además se destacan como potenciadores de las inseguridades ya existentes.

“Es que profe (refiriéndose al investigador), al final te metes en Instagram, Tik Tok...y las chicas que tienen los likes, atención y demás son todas iguales, o bien delgaditas y guapas, o culonas, entonces pues todas quieren ser así”. (Alumno 1)

“Al final estamos todo el día en las redes sociales, creo que ni nosotros mismos somos conscientes del daño que nos hacen a la autoestima, aunque quieras creer que no, pues te acabas sintiendo mal, porque a tu edad son más de todo que tú”. (Alumno 11)

“Las redes sociales tienen mucho peso hoy por hoy y que puede haber muchos problemas en el que el origen inicial sea ese”. (...), lo que hacen principalmente es agudizar los problemas ya implícitos de autoestima, es un potenciador. El que tiene éxito lo muestra y el que no, cree que es algo que debería tener, estamos demasiado expuestos”. (Docente)

De manera muy reiterada se hizo alusión a que existen determinados físicos que destacan sobre otros por naturaleza, y que los elementos sociales juegan una parte mínima o inexistente en esos gustos.

“Esto lo pensamos todos, pero no lo decimos, es imposible que te guste más, al menos de primeras, una persona fea, gordita y eso, que una persona guapa, alta, con buen cuerpo, es natural”. (Alumno 9)

“Hay gente que es más lista, mejor deportista, mejor en algo que los demás...entonces también hay gente pues eso, que es más guapa o que tiene mejor cuerpo, no digo que haya ciertas cosas que se puedan cambiar, pero la genética es importante”. (Alumno 10)

“Profe (refiriéndose al investigador), tu pregunta en privado y ninguna chica te va a decir que le gustan más bajitos, al igual que tampoco un chico te va a decir que prefiere que a una chica gordita”. (Alumno 12)

Son los propios alumnos los que reflexionaron sobre los modelos de belleza en las redes sociales, y cómo son ellos mismos, los que, a pesar de que saben el daño que pueden hacer esos estándares, los fomentan a través de las interacciones en las propias redes.

“Joe, es que estamos hablando de que todo es muy injusto, pero luego somos nosotros mismos los que fomentamos eso, con los likes, comprando ciertos productos, admirando a ciertas personas”. (Alumno 13)

“No lo había pensado así nunca, pero en verdad tienes razón, siempre nos quejamos de que nos presionan y tal, pero somos nosotras las que nos fijamos siempre en las mismas”. (Alumno 1)

La docente cree que existe una gran diferencia en cómo trata la sociedad los casos graves de insatisfacción corporal, cosa que no ocurre del mismo modo en aquellos leves, así como la prevención de estos, la diferencia de recursos dependiendo del caso es muy notoria.

“Cuando es un caso grave en el centro sí tenemos recursos, como por ejemplo el protocolo de sospecha de maltrato, cuando creemos que existe un riesgo para su salud, hemos tenido algunos casos en los que se han puesto en marcha elementos de este tipo por anorexia por ejemplo”. (Docente)

“Lo que creo que falta más es prevención, no llegar al problema y que haya más instrumentos para medir el riesgo y poner solución al problema, como por ejemplo se hace con las charlas de drogas o seguridad vial”. (Docente)

Categoría: Comportamiento social

Tanto el alumnado como la docente describieron situaciones en las cuales los adolescentes se han visto intimidados por el físico de otras personas, incluso llegando a cambiar el comportamiento delante de las mismas, o incluso rehuendo de actividades que se podrían considerar positivas para ellos.

“Cuando iba con mis amigos a la playa, evitaba siempre quitarme la camiseta, es que ellos están así fuertes y fibraditos, y yo al final pues me sobran unos kg y no me apetecía correr y que fuera el único que me botara la tripa”. (Alumno 14)

“A ver profe (refiriéndose al investigador), cuando tus amigas se quitan la ropa y tienen todo lo que tú no tienes, ya entiendes...pues si te sientes mal y eso, no es que me haya impedido hacer nada, pero si podía evitar cambiarme delante de ellas lo hacía”. (Alumno 1)

“Algunas veces no he hablado a gente porque eran mucho más atractivas que yo, es que impone mucho y eso, siento que no estoy como al nivel”. (Alumno 9)

“Sí, muchas veces se cohíben de hacer lo que les gusta. Llevado al extremo, cuando hay problemas más serios como la alimentación, dicen que no a planes con tal de no verse expuestos a la situación de ponerse delante de un plato de comida”. (Docente)

Consideraban que los grupos con los que se relacionan guardan mucha importancia a nivel de seguridad y satisfacción corporal, las personas con las que se relacionan definirán su comportamiento social y el darle mayor o menor relevancia al físico.

“Depende del círculo en el que se muevan, obviamente su comportamiento va a ser distinto”. (Docente)

“Muchas de mis amigas cuando hablamos en privado y tal, si es verdad, que tendemos a querer siempre el mismo tipo de cosas y al final siempre acabamos hablando de lo que nos gustaría tener de más, de menos...”. (Alumno 15)

Los informantes afirmaron que la insatisfacción corporal es algo muy generalizado en adolescentes de su misma edad, incluso describen comportamientos típicos de personas que presentan ese tipo de inseguridades, como cambiar la vestimenta o las comparaciones.

“Muchísima gente está obsesionada con el físico, me refiero, están todo el día mirándose en el espejo y sobre todo comparándose, yo intento no hacerlo, pero es inevitable no sé”. (Alumno 9)



“Es fácil ver que la gente busca verse bien siempre, de hecho, si te fijas la gente que normalmente es más gordita viste de colores oscuros y la gente más delgada con colores más claros, no se cosas de ese estilo”. (Alumno 1)

Los alumnos creen que, a pesar de lo que pudiera parecer a simple vista, son aquellas personas con cuerpos más normativos, o que se podrían considerar más atractivos los que más inseguridades hacia su identidad corporal poseen, es decir, para ellos existe una retroalimentación positiva entre belleza e insatisfacción corporal.

“Lo que, si creo yo, es que muchas veces son mis amigas más guapas las que más se rallan por esto, no sé por qué será, pero, suele pasar”. (Alumno 13)

“Pues es verdad, mis amigos más guapos y tal son los que más se preocupan también, están todo el día que si el pelo no sé qué, que si la ropa no sé cuántos, que si el gym no sé qué”. (Alumno 9)

“Yo creo que es porque al final siempre nos vamos a comparar, entonces la gente más normal se comparara con los guapos y los guapos con los que lo son todavía más”. (Alumno 13)

La docente opinó que las bromas y el maltrato en los grupos sociales está muy ligado a la adolescencia, a medida que nos hacemos mayores estas situaciones se van dando con menor frecuencia, así como la mejora de la seguridad en uno mismo y la satisfacción corporal, es decir, que la adolescencia es una etapa complicada a nivel social.

“Cuando vas avanzando y te metes en la edad adulta, este tipo de cosas casi no suceden. Pero siempre que tendemos a insultar suele ser a algo físico”. (Docente)

“Yo con 42 años es raro que me ocurra algo así, pero en la adolescencia si creo que es algo mucho más frecuente”. (Docente)

Categoría: TCA

Los participantes creen que los trastornos alimenticios no son algo generalizado pero que es una realidad que existe entre los adolescentes por distintos motivos, especialmente importante destacar que la gran mayoría de casos son anorexia y bulimia en mujeres, pero que también se dan en hombres.

“Tengo un par de amigas que han sido bulímicas desde hace unos años, yo no podía entender cómo funcionaba su cabeza, es que literalmente no pesaban ni 20 kg y se veían gordas”.. (Alumno 16)

“El caso más grave que conozco es de mi amigo, que juega en el Tajamar, a lo mejor le conoces, antes estaba gordito y desde que la chica que le gustaba le rechazo por eso, se volvió anoréxico, ahora está en tratamiento y demás, varias veces ingresado...” (Alumno 3)

“Yo, pues como ellos, tengo también amigas que han sido anoréxicas, también es verdad que tenían depresión, ansiedad y cosas así, no sé hasta qué punto estará relacionado, pero tenían ambas cosas”. (Alumno 9)

“En los 15 años que llevo yo aquí, habrá habido unos 6 casos, en todos los casos han sido chicas y anorexia”. (Docente)

Se describe como los TCA surgen por distintos motivos, no es que exista una serie de elementos definidos que lleven al desarrollo del trastorno, sino que la experiencia personal de cada persona es la que le lleva a ello, como puede ser el tipo de deporte, las relaciones que tengan, las redes sociales, tal y como puede apreciarse en los siguientes comentarios.

“Yo creo que a mi amiga le vino de estar en el equipo de gimnasia rítmica, todas las del equipo estaban más delgadas que ella y creo que cuando se ponía el maillot y eso, estaba muy incómoda”. (Alumno 16)

“Pues la mía creo que tenía que ver más con las redes sociales, se pasaba todo el día mirándolas, y le obsesionaba parecerse a las influencers fitness y eso”. (Alumno 9)

“Lo que he dicho antes, el chaval acabo con anorexia por la obsesión con la chica que le gustaba”. (Alumno 3)

De manera rotunda, los informantes confirmaron que la ayuda de los profesionales en el proceso de superación del trastorno fue el punto clave, es decir, la ayuda de psicólogos y psiquiatras les permitió cambiar las conductas a aquellas personas afectadas por este tipo de trastornos.

“Después de ir al médico y tal mejoraron mucho, a veces siguen volviendo por llevarles un control, pero están mucho mejor”. (Alumno 16)

“Mis amigas fueron al psicólogo antes que al médico y ahora están mejor, pero cuando les entra ansiedad siguen teniendo problemas para comer”. (Alumno 9)

“Lo único que yo he visto que funciona es el tratamiento, especialmente psicológico, no puedo decir mucho más”. (Docente)

La docente puntualiza en la problemática que se está desarrollando en adolescentes masculinos en torno a la vigorexia y lo considera más complejo que la anorexia o bulimia, pues la línea que divide un trastorno vigorexico con una persona que le gusta cuidarse es muy fina.

“Yo lo que estoy notando es al aumento de principio de vigorexia, pero como está más normalizado no se le da tanta importancia”. (Docente)

“Es muy difícil distinguir entre una persona que le gusta entrenar y cuidarse y una persona que está obsesionada y vive por y para eso”. (Docente)

Desde los centros escolares se les da mucha importancia a los casos diagnosticados, llevándose a cabo distintas formas de actuación para estos casos, con los que se debe tener extremo cuidado, pues las personas pueden llegar a poner en riesgo su propia salud. Debido a esto la vigilancia constante y adaptaciones durante las clases es necesaria.

“Ya desde el cole hacemos un seguimiento diría casi diario de personas con este tipo de conducta, especialmente gracias a que contamos con enfermera”. (Docente)

“Al final Dani (Investigador) es como los alumnos que han hecho Ramadán, tienes que entender que es una situación delicada y sus niveles de energía están al mínimo”. (Docente)

“Con las personas con anorexia y enfermedades de este tipo es todavía peor, por que intentan esforzarse llegando a la exhaustación, ya que intentan quemar todo lo que puedan, tienen que estar muy controlados”. (Docente)

Categoría: Prevención

Las propuestas de carácter preventivo sugeridas por los informantes fueron muy variadas y se articulan en torno a diferentes ejes temáticos que a continuación se exponen.

Las medidas educativas fueron las más reconocidas desde las que se contemplaba diferentes posibilidades de implementación en los diferentes agentes participantes en el proceso educativo, alumnado, profesorado y familias.

El mayor número de comentarios recogidos están vinculados a la educación del alumnado y se sugiere como una medida para atajar el problema que permite que se pueda realizar una prevención temprana.

“Creo que lo importante es sobre todo cuando eres niño, tratar de evitar no sé cómo que los otros niños le hagan bullying”. (Alumno 18)

Los propósitos educativos que se sugieren giran en torno a diferentes temáticas y enfoques de trabajo. Se concede, por ejemplo, importancia al trabajo de valores como el respeto a la diversidad corporal.

“Educar a los niños de que existen distintos tipos de cuerpos, personas y que no se deben meter con otros por motivos así”. (Alumno 1)

Por otro lado, también se contempla la necesidad de un trabajo emocional tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. En este sentido la docente consideró que el trabajo emocional es el punto más importante para la mejora de la autoestima y la satisfacción corporal, ante situaciones que es muy posible que se desarrollen como insultos o comparaciones...el adolescente ha debido ser educado para entender la realidad de su situación y sentimientos así pudiendo afrontarlo y hacerse más resilientes.

“Los niños necesitan herramientas emocionales”. (Docente)

“Para poder afrontar ese tipo de situaciones necesitamos niños seguros de sí mismos y con una autoestima trabajada, y que no sea tan débil y vulnerable como para que un insulto les haga tambalearse”. (Docente)

En la misma línea, el alumnado también hace alusión a la necesidad del desarrollo de las competencias intrapersonales, como mantener un enfoque positivo sobre uno mismo y sus acciones en diferentes situaciones de la vida cotidiana, así como hacer todo lo posible para evitar pensamientos intrusivos obsesivos, entendiendo las características personales de cada uno.

“Creo que decir unas palabras bonitas de vez en cuando puede ayudar mucho, al final todos nos acordamos de cuando nos dicen algo bonito”. (Alumno 5)

“A mí lo que me gusta es pensar en lo bueno que tengo y no en lo malo”. (Alumno 7)

“Yo creo que es importante no obsesionarse, no hablo de que no haya que dar atención a ciertas cosas, pero aquellas que no se pueden cambiar...”. (Alumno 21)

De la misma manera, el alumnado infórmate también emite valoraciones asociadas a una necesaria gestión emocional interpersonal como el trabajo desde la empatía, o las interacciones especialmente de carácter afectivo.

“Hemos hablado mucho de amor y tal, entonces no sé por ahí se podría hacer algo, pero no sé el que” (Alumno 2)

“Darse cuenta de cuando se está haciendo daño a alguien, cuando deja de ser una broma digo (...) Intentar ayudar a aquellas personas que creas que necesitan ayuda, como por ejemplo lo de la anorexia antes y tal” (Alumno 1)

Las interacciones sociales sanas también son reconocidas y se valora la importancia de formar parte de un grupo que te cuide y respete.

“A mí al final me ayudó mucho encontrar un buen grupo de amigos, me ayudan mucho cuando me rallo”. (Alumno 9)

Además, también hay quien es consciente de la necesidad de reducir el tiempo de desarrollo de estas interacciones a través de las redes sociales para mejorar la autoestima y evitar comparaciones.

“Reducir el tiempo de redes sociales, al final con lo que hemos hablado hemos visto que son muy malas en ese sentido”. (Alumno 20)

A pesar de todo lo anterior, también se contempla la posibilidad de recurrir a la ayuda profesional en caso de que sea necesario.

“Lo que hemos dicho también de los profesionales, la gente que va suele mejorar, no es que yo haya pasado por eso, pero gente que conozco sí”. (Alumno 3)

En este último sentido, la profesora señaló las posibilidades que se ofrecen desde los centros educativos. Describió como el departamento de orientación es clave en el proceso de ayuda y prevención, pues son ellos los que dominan este tipo de temas y como han de solventarse, ofrecer horas de tutoría con este tipo de profesionales pudiera resultar muy beneficioso.

“Lo más importante es el departamento de orientación, ósea cuando tienes un equipo de persona especializadas se nota muchísimo (...) Cuando esa gente domina los temas, tienen mucha eficacia, especialmente a nivel de grupo (...) Ojalá todas las semanas, todas las clases pudieran tener una hora de intervención por parte de orientación”. (Docente)

Respecto a la formación del profesorado se recoge la importancia de que sean sensibilizados sobre el grave problema que supone la insatisfacción corporal.

“En mi caso me habría gustado que los profesores me hubieran ayudado un poco más y eso, tampoco puedo saber si los sabían, pero yo creo que sí”. (Alumno 1)

Finalmente, también se contempló la posibilidad de la educación de las familias tanto por parte de algún estudiante como de la profesora, quien lo consideró indispensable, sobre todo a nivel nutricional, recalando especialmente cómo el ofrecer una alimentación poco saludable a los hijos pueda considerarse incluso como maltrato por las consecuencias que puede acarrear.

“La alumna que acabo en psiquiátrico, por ejemplo, lo que hacían los padres a nivel de nutrición está estipulado como maltrato familiar y eso no lo entienden”. (Docente)

“Que un niño no se alimente de manera saludable es motivo suficiente para alertar a las autoridades, para prevenir problemas de salud”. (Docente)

“También podría ser bueno comunicar la situación con los padres, enseñarles cómo tratar con eso, pautas de como comer, cosas por el estilo”. (Alumno 19)

Discusión

El objetivo de este estudio fue explorar la percepción de un grupo de estudiantes y de su profesora respecto a la imagen corporal en la adolescencia para identificar las características atribuidas a los problemas de insatisfacción corporal. Al igual que en los datos recogidos en la investigación de Vázquez-Arévalo et al. (2006) en este trabajo la insatisfacción corporal se reflejó a través de la conexión con modelos sociales, especialmente durante la infancia, la época de mayor susceptibilidad.

Los resultados obtenidos manifiestan preocupación por las características físicas que inciden directamente en la satisfacción corporal del alumnado. De manera general, el grupo de estudiantes muestra una preocupación de nivel medio, reflejando una distribución equilibrada entre una satisfacción moderada y una insatisfacción corporal. Sin embargo, se observa diferencias en los porcentajes en función del género: en el grupo de chicos, la proporción más elevada corresponde a una satisfacción moderada, mientras que, en el grupo de chicas, la mayor frecuencia de respuestas se concentra en una categoría de moderada insatisfacción corporal. Estos hallazgos son similares a los del estudio realizado por Trejo-Ortiz et al. (2010), en el cual se observó que, de sus 38 participantes mujeres, el 70% experimentaba algún tipo de insatisfacción corporal. Además, se encontró que un porcentaje significativo de estas participantes presentaba un nivel relativamente alto de insatisfacción corporal, alcanzando un 38%. En comparación, el estudio de Soto et al. (2013) reportó una cifra inferior, situando el porcentaje de mujeres con insatisfacción corporal alta en un 21,9%. Estos resultados coinciden con otros estudios, como el de Urrutia-Medina et al. (2023), en el que se observa que, en términos generales, el alumnado percibe de manera muy negativa tanto su peso como su fuerza, especialmente en relación con el desarrollo muscular. De manera similar, el estudio de Lagos-Hernández et al. (2022) identifica una prevalente sensación de incomodidad e insatisfacción corporal, particularmente entre las estudiantes. Por otro lado, los resultados de Urrutia-Medina et al. (2023) revelan un alto porcentaje de jóvenes que consideran que su peso y figura no se corresponden con su edad y estatura, lo que genera un sentimiento generalizado de insatisfacción. Incluso en investigaciones donde se implementó un programa específico de Educación Física orientado a la salud, como en el caso de Martín-Sánchez et al. (2023), las conclusiones siguen reflejando una notable insatisfacción corporal en el estudiantado.

De acuerdo con los resultados cualitativos de este estudio, las preocupaciones físicas de los estudiantes varones se centran principalmente en su altura y musculatura, mientras que las mujeres se enfocan en la delgadez y en la búsqueda de una imagen corporal que se ajuste a los modelos estéticos de la sociedad occidental. Estos hallazgos coinciden con estudios previos, como los de Arrayás-Grajera et al. (2018), Valles-Verdugo et al. (2020) y Cardozo et al. (2023), que también destacan preocupaciones similares en torno a las características físicas. En cuanto a la valoración corporal, las mujeres tienden a presentar niveles más altos de insatisfacción con su cuerpo, lo que está en consonancia con los resultados de Ariza-Vargas et al. (2021), quienes observaron una menor insatisfacción en los varones. Esta tendencia también se refleja en nuestro estudio, donde las chicas muestran una mayor frecuencia de insatisfacción moderada, mientras que los chicos se encuentran predominantemente en un nivel de satisfacción moderada. Estos resultados se corroboran con los datos obtenidos en las entrevistas y grupos de discusión.

En este contexto, tanto la docente como los estudiantes del presente estudio coinciden en la importancia de la prevención para abordar los problemas de insatisfacción corporal. En línea con esta idea, Robles et al. (2023) realizaron una revisión bibliográfica de 16 estudios centrados en intervenciones a través de la Educación Física y su impacto en la mejora psicológica en niños, concluyendo que la prevención, especialmente a través del deporte, resulta altamente eficaz. En todos estos estudios se observó una mejora en la percepción corporal, el bienestar psicológico, la autoeficacia y, en general, la salud mental de los participantes. En este sentido, la docente apuesta firmemente por la educación emocional, buscando fortalecer las capacidades psicológicas del alumnado para fomentar una percepción positiva de sí mismos que no dependa de valoraciones externas. En el ámbito de la Educación Física, diversos autores, como Tornero-Quiñones et al. (2015) y Moreno-Murcia et al. (2011), destacan la importancia de



mejorar la autoestima y el bienestar a través del logro escolar, así como de orientar la asignatura hacia la salud mediante programas como el PICTA (Programa Preventivo sobre la Identidad Corporal y Trastornos de la Alimentación). Además, los participantes del estudio coincidieron en la utilidad de un tratamiento psicológico especializado, lo que coincide con los hallazgos de Marco-Cramer et al. (2018), quienes demostraron que, en su muestra de pacientes con diagnóstico de TCA, se produjo una mejora en la apreciación de sí mismos y en la calidad de vida tras recibir intervención profesional.

Conclusiones

Los hallazgos de este estudio proporcionan una comprensión integral de la percepción de la identidad corporal en adolescentes, combinando tanto los datos cualitativos como los cuantitativos. A partir de los resultados cualitativos del debate, se observó que varios estudiantes compartieron experiencias traumáticas durante su etapa de primaria que influyeron significativamente en su autopercepción corporal en la adolescencia. Estos relatos coinciden con la percepción generalizada de que la sociedad impone estrictos cánones de belleza, especialmente a través de las redes sociales, lo cual impacta negativamente en la imagen corporal de los jóvenes. La mayoría de los participantes reconoció haber ajustado su comportamiento en situaciones sociales cuando experimentan malestar relacionado con su físico.

Desde una perspectiva de género se ha constatado que los chicos de este estudio tienen un menor grado de insatisfacción corporal asociada a la musculatura y la estatura que las chicas cuya insatisfacción se vincula a la delgadez y el canon de belleza occidental. En cuanto a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), los estudiantes manifestaron que estos son relativamente comunes, especialmente en mujeres, aunque también destacaron el creciente fenómeno de la vigorexia en los chicos. Coincidieron en la necesidad de un enfoque preventivo multidisciplinario, que incluya la educación, el entorno familiar y el apoyo profesional.

Desde la perspectiva cuantitativa, se constató diferencias en el género en relación con la satisfacción e insatisfacción corporal. Los chicos, en su mayoría, mostraron niveles de satisfacción moderada con su imagen corporal, mientras que las chicas exhibieron una mayor prevalencia de insatisfacción moderada. Estos datos cuantitativos se alinean con los resultados cualitativos, en los que las chicas tienden a centrarse en la delgadez como un ideal estético, mientras que los chicos valoran aspectos como la musculatura y la altura. Además, se observó que la identidad corporal de los adolescentes está fuertemente influenciada por los modelos a seguir, especialmente los *influencers* en redes sociales, lo que fomenta una constante comparación. No obstante, los participantes también reconocieron la existencia de factores biológicos inalterables que juegan un papel relevante en la autopercepción de su cuerpo. Finalmente, se destacó que las experiencias personales, tanto positivas como negativas, son determinantes en la construcción de la identidad corporal durante la adolescencia.

En cuanto a los factores sociales que afectan la identidad corporal, la docente señaló que las redes sociales son el principal motor de presión para los jóvenes, confirmando las preocupaciones expresadas por los estudiantes. A pesar de reconocer que la adolescencia es una etapa de profundos cambios a nivel mental, emocional y físico, la docente coincidió con los participantes en la importancia de la prevención, destacando que, aunque existen recursos para tratar los trastornos graves de la imagen corporal, la prevención aún no recibe la atención necesaria. En este contexto, tanto la docente como los estudiantes subrayaron que la clave para prevenir los trastornos relacionados con la identidad corporal radica en una educación integral y en el trabajo emocional dirigido a fortalecer la autoestima y fomentar una percepción positiva del cuerpo.

En conclusión, se refuerza la necesidad de abordar la identidad corporal desde una perspectiva multidisciplinaria, que combine la educación, el apoyo familiar y la intervención profesional. La integración de estos enfoques en los programas educativos, especialmente en el contexto de la Educación Física, es fundamental para promover una imagen corporal saludable y prevenir trastornos relacionados con la autopercepción física.

El estudio presenta como limitación el reducido número de participantes, una característica inherente al enfoque cualitativo. Sin embargo, esta metodología permite profundizar en una realidad concreta, centrándose en la experiencia y perspectiva del alumnado. Este trabajo introspectivo aporta elementos

clave para la prevención y/o detección de estas problemáticas en el contexto educativo estudiado, sin pretender generalizar los resultados.

Agradecimientos

Deseamos expresar nuestro más sincero agradecimiento al alumnado y profesorado del centro educativo en el que se desarrolló este estudio. Su entusiasmo y dedicación han sido fundamentales para desarrollar esta investigación.

Financiación

Este trabajo no recibió ningún tipo de financiación externa.

Referencias

- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 250- 265.
- Ariza-Vargas, L., Salas-Morillas, A., López-Bedoya, J., & Vernetta-Santana, M. (2021). Percepción de la imagen corporal en adolescentes practicantes y no practicantes de gimnasia acrobática. *Retos*, 39, 71-77. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78282>
- Arrayás Grajera, M. J., Tornero Quiñones, I., & Díaz Bento, M. S. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género y a la edad (Body image perception by gender and age in adolescents of Huelva). *Retos*, 34, 40-43. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.51887>
- Camacho-Miñano, M. J. (2005) *Imagen corporal y práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia*. [Tesis doctoral no publicada]. Universidad Complutense de Madrid.
- Cardozo, L. A., Peña-Ibagón, J. C., Florez-Escobar, W., Castillo-Daza, C. A., Bonilla-Ocampo, D. A., & Reina-Monroy, J. L. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales. *Retos*, 48, 167-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076>
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Colunga-Rodríguez, B. A., Ángel-González, M., Vázquez-Juárez, C. L., Vázquez- Colunga, J. C., Castellanos-Ángeles, R., Colunga-Rodríguez, C., & Dávalos-Picazo, G. (2020). Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria. *Retos*, 38, 89-94. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.71569>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Del Barrio-Fernández, Á., & Ruiz-Fernández, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576.
- Delgado, M. A., & del Villar, F. (1994). El análisis de contenido en la investigación de la enseñanza de la Educación Física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 1, 25-44.
- Franco-Paredes, K., Bautista-Díaz, M. L., De Jesús Díaz-Reséndiz, F., & Arredondo-Urtíz, E. M. (2018). Propiedades psicométricas del Body Shape Questionnaire (BSQ-14) en mujeres universitarias mexicanas. *Revista Evaluar*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n1.19765>
- Gil-Quintana, J., Felipe-Ruiz, R., & Moreno-Muro, M. A. (2022). Influencers deportivos y su repercusión en el consumo, la actividad física y su proyección en redes sociales por los adolescentes andaluces (España). *Retos*, 43, 591-602. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89518>
- Goetz, J. P., & LeCompte, M. D. (1988). *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Madrid: Morata.

- Hernández, A., Sánchez-Matas, Y., & Nieto, C. M. (2023). Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6º curso de Educación Primaria. *Retos*, 47, 61-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94640>
- Hernando-Gómez, Á. (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 325-340. DOI: <https://doi.org/10.55414/9c6xje97>
- Jiménez-Flores, P., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 34(2), 479-489.
- Keel, P., & Forney, J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433-439. <https://doi.org/10.1002/eat.22094>
- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.
- Lagos-Hernández, R., Jerez-Fuenzalida, T., Fuentes-Vilugrón, G., Willschrei Barra, A., Acuña Molina, K., & Leichte San Martín, M. (2022). Imagen corporal y participación en las clases de Educación Física. *Retos*, 44, 444-455. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91115>
- Marco-Cramer, M., Quiles-Marcos, Y., & Quiles-Sebastián, M. J. (2018). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso en pacientes con un Trastorno de la Conducta Alimentaria: un estudio piloto. *Información Psicológica*, 116, 18-31.
- Martín-Sánchez, J. A., Caracuel-Cáliz, R. F., Fernández, D. C., Torres Campos, B., & Cepero González, M. del M. (2023). Valoración de la imagen y la composición corporal tras la implementación de un programa de actividad física en alumnado de Educación Primaria. *Retos*, 47, 814-822. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90727>
- Moreno-Murcia, J.A., Cervelló, E., Huéscar, E., & Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542. <https://doi.org/10.1174/113564011798392433>
- Ornelas-Contreras, M., Solis, O., Solano-Pinto, N., & Rodríguez-Villalobos, J. M. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Retos*, 37, 233-237. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72386>
- Parra, Á., Oliva, A., & Sánchez, M. I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35(3), 331-346.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71, 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Prat-Grau, M. & Camacho-Miñano, M. J. (2018). La voz del futuro profesorado de educación primaria sobre sus experiencias previas en educación física: de los contextos de participación a los de exclusión. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 22(3), 433-452. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v22i3.8010>
- Raich, R., Mora, M. S., Soler, A., Avila, C., Clos, I., & Zapater L. (1996) Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7(1), 51-66. <https://journals.copmadrid.org/clysa/all-issues/1996/7/1>
- Robles, A., Zapata-Lamana, R., Gutiérrez, M. A., Cigarroa, I., Nazar, G., Salas-Bravo, C., Sánchez-López, M. & Reyes-Molina, D. (2023). Psychological outcomes of classroom-based physical activity interventions in children 6-to 12-year old: A scoping review. *Retos*, 48, 388-400. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96211>
- Rubin, H., & Rubin, I. (2012). *Qualitative interviewing: The art of hearing data* (3rd ed.). Sage Publications.
- Ruíz, J. L. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Universidad de Deusto.
- Ruiz-Pérez, L. M. (2003). Aprendizaje motor e investigación cualitativa. Sobre la necesidad de contemplar el punto de vista de la persona que aprende. *Revista ICD. Estudios sobre Ciencias del Deporte*, 10, 9-22.
- Soto, M. A., Cáceres, K., Faure, M., Gásquez, M., & Marengo, L. (2013). Insatisfacción corporal, búsqueda de la delgadez y malnutrición por exceso, un estudio descriptivo correlacional en una población de estudiantes de 13 a 16 años de la ciudad de Valparaíso. *Revista chilena de nutrición*, 40(1), 10-15. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182013000100001>
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)

- Stice, E., Shaw, H., & Marti, N. (2007). A meta-analytic review of eating disorder prevention programs : Encouraging findings. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 207-231. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091447>
- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and Body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Tornero-Quiñones, I., Sierra-Robles, Á., Carmona-Márquez, J., & Gago-Sampedro, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos*, 27, 146- 151. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i27.34367>
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona: Ariel.
- Trejo-Ortiz, P. M., Castro-Veloz, D., Facio-Solis, A., Mollinedo-Montano, F. E., & Valdez-Esparza, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. *Revista cubana de enfermería*, 26(3), 144-154. <http://ref.scielo.org/tdkp37>
- Urrutia-Medina, J., Vera-Sagredo, A., Flores-Rivera, C., Hetz-Rodriguez, K., Pavez- Adasme, G., & poblevalderrama, felipe. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Retos*, 49, 510–518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Valles-Verdugo, G., Hernández-Armas, E., Baños, R., Moncada-Jiménez, J., & Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos*, 37, 297–302. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67090>
- Valverde-Sánchez, A., González-Palomares, A., & Prieto-Prieto, J. (2024). Autoconcepto físico y satisfacción corporal de los adolescentes con relación a la Educación Física escolar: revisión sistemática. *Retos*, 51, 348-355. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100378>
- Vartanian, L. R., Pinkus, R. T., & Smyth, J. M. (2014). The phenomenology of weight stigma in everyday life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 196-202. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.01.003>
- Vázquez-Arévalo, R., López-Aguilar, X., Álvarez-Rayón, G. L., Mancilla-Díaz, J. M., & Oliva-Ruiz, A. (2006). Insatisfacción corporal e influencia de los modelos estéticos en niños y jóvenes varones mexicanos. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 11(1), 185-197. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211113>
- Vázquez-Gómez, B., 2002. *Mujeres y actividades físico-deportivas*. Consejo Superior de Deportes.
- Velasco-Santos, L., Pastor- Pradillo, J. L., Blanco-Alcántara, D., & Jiménez- Eguizábal, A. (2021). Influencia del perfil de los jóvenes en sus valores del cuerpo. *Retos*, 41, 299–309. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83312>
- Yager, Z., Diedrichs, P., Ricciardelli, L., & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3), 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Patricia Rocu Gómez
Daniel Cosano Roa
Irene Ramón Otero

procu@ucm.es
danicososa@ucm.es
irramon@ucm.es

Autora
Autor/Traductor
Autora

