

RESUMEN

La presente investigación aborda la problemática de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en jóvenes de la ciudad de Tarija, Bolivia, desde una perspectiva psicológica, analizando los factores de riesgo como la regulación emocional, la ansiedad, la autoestima y la influencia de los modelos estéticos corporales. Por lo expuesto el principal objetivo de la investigación es *“determinar los factores de riesgo psicológicos en los trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes de la ciudad de Tarija”*.

A través de un enfoque cuantitativo, la investigación utilizó cuestionarios validados para medir las dificultades en la regulación emocional (Escala de dificultades de la regulación emocional Gratz y Roemer 2004. Versión de Camargo Pastrana (2022)), la ansiedad (Test de ansiedad de Rojas (2014)) y la autoestima (Inventario de autoestima de Coopersmith (1995)), así como el impacto de los estándares estéticos sociales (Cuestionario de influencia de los modelos estéticos corporales (CIMEC-35) Toro, J., (1994); Adaptación de Vázquez, R., Álvarez, G. y Mancilla, J. M., (2000).) en los jóvenes.

El sustento teórico de esta investigación estuvo definido por las teorías respectivas de cada uno de los instrumentos empleados para el recojo de los datos y de investigaciones relacionadas con los factores psicológicos de riesgo de los trastornos de la conducta alimentaria.

El presente estudio corresponde al área de la psicología clínica, tipificado como exploratorio, descriptivo teórico, cuantitativo y transversal. La muestra estuvo compuesta por jóvenes de ambos sexos, con una predominancia de mujeres entre 18 y 23 años, una etapa crucial de desarrollo personal y social

Los resultados revelan que la dificultad en la regulación emocional es un factor importante en el desarrollo de TCA, ya que muchos jóvenes recurren a conductas alimentarias desadaptativas para gestionar su malestar emocional. Asimismo, la influencia de los modelos estéticos idealizados, promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales, contribuye significativamente a la insatisfacción corporal, lo que aumenta el riesgo de desarrollar un TCA.

Se destaca también que la ansiedad, en sus niveles graves y muy graves, está presente en más de la mitad de los participantes, exacerbando los comportamientos alimentarios extremos. Finalmente, la baja autoestima se identifica como un factor central, ya que muchos jóvenes presentan una imagen negativa de sí mismos, lo que agrava las conductas relacionadas con la alimentación.

La investigación concluye que los TCA en jóvenes de Tarija están profundamente influenciados por estos factores psicológicos interrelacionados, y sugiere la necesidad de intervenciones preventivas que aborden la regulación emocional, la autoestima y la influencia de los modelos estéticos.

INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI, la salud mental se ha convertido en un campo de estudio y atención prioritario a nivel mundial. Entre los trastornos que preocupan a la comunidad científica y a los profesionales de la salud mental, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) ocupan un lugar destacado. Estos trastornos, que incluyen, entre otros, la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y la alimentación selectiva, han experimentado un aumento significativo en su prevalencia y afectan a personas de todas las edades y géneros. La relevancia de los TCA se manifiesta no solo en sus graves implicaciones para la salud física y psicológica de quienes los padecen, sino también en su impacto en la calidad de vida, la productividad y la carga económica para los sistemas de atención médica. Para abordar de manera efectiva esta problemática, es fundamental comprender en profundidad los factores de riesgo que pueden contribuir a la aparición y desarrollo de los TCA en esta población, así como la interacción compleja entre estos factores y la salud mental de los individuos (Peláez-Fernández et al., 2010).

La relación entre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y las dificultades en la regulación emocional es un área de estudio que ha ganado relevancia en la literatura científica y clínica en los últimos años. Las dificultades en la regulación emocional se refieren a la capacidad de una persona para identificar, comprender y gestionar sus propias emociones de manera efectiva. Los TCA, que incluyen la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, a menudo se manifiestan como estrategias inadecuadas para lidiar con las emociones, como el uso de la restricción alimentaria o la purga para controlar los estados emocionales negativos. La literatura científica ha documentado una asociación significativa entre la incapacidad para regular emociones de manera saludable y la aparición de TCA en jóvenes adultos. Las personas que experimentan dificultades en la regulación emocional pueden recurrir a comportamientos relacionados con la alimentación como una forma de escape o autocompasión, buscando aliviar temporalmente el malestar emocional. Estos comportamientos pueden convertirse en patrones arraigados que caracterizan los TCA y perpetúan el ciclo de los mismos (Ruiz-Lázaro, 2010).

La influencia del modelo estético vigente en la sociedad contemporánea desempeña un papel sustancial en la configuración de las percepciones individuales sobre la imagen corporal y, en consecuencia, puede tener un impacto directo en la aparición y desarrollo de los Trastornos de

la Conducta Alimentaria (TCA). En la actualidad, los estándares de belleza difundidos por los medios de comunicación, la industria de la moda y las redes sociales tienden a promover una imagen corporal idealizada y, en muchos casos, poco realista. Estos ideales de belleza suelen enfatizar la delgadez extrema y la apariencia física como un indicador clave de valor y éxito. La relación entre los TCA y la influencia del modelo estético vigente es profunda y compleja. Las personas, especialmente los jóvenes adultos, están expuestas a diario a imágenes y mensajes que perpetúan estos estándares inalcanzables, lo que puede dar lugar a una insatisfacción crónica con la imagen corporal y la adopción de comportamientos alimentarios restrictivos o compulsivos en un esfuerzo por cumplir con estos ideales. Las comparaciones constantes con imágenes retocadas y cuerpos "perfectos" pueden aumentar la vulnerabilidad a los TCA (Peláez-Fernández et al., 2010).

La ansiedad puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de los TCA y puede contribuir a la cronicidad de estos trastornos. Las personas con TCA a menudo experimentan altos niveles de ansiedad, particularmente en relación con las preocupaciones sobre la comida, el aumento de peso y la apariencia física. La ansiedad puede desencadenar comportamientos de evitación, como la restricción alimentaria o los episodios de atracones y purgas, como estrategias para lidiar con el malestar emocional. Por otro lado, la cronicidad de los TCA puede generar ansiedad adicional debido a la preocupación por la salud, el aislamiento social y otros efectos secundarios negativos (Ruiz-Lázaro, 2010).

La relación entre la autoestima y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) es compleja y bidireccional, lo que la convierte en un aspecto central de estudio en la investigación. Por un lado, la baja autoestima puede aumentar la vulnerabilidad de una persona a desarrollar TCA. Las percepciones negativas de uno mismo pueden llevar a una búsqueda constante de validación externa y la adopción de conductas alimentarias restrictivas o compulsivas como una forma de obtener autoaceptación o control. Por otro lado, los TCA pueden tener un impacto perjudicial en la autoestima, ya que la obsesión por la comida, el peso y la figura corporal puede socavar la confianza en uno mismo y la sensación de valor personal (Ruiz-Lázaro, 2010).

La importancia de investigar y comprender los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en la población joven actual no puede subestimarse. En un mundo caracterizado por cambios socioculturales, avances tecnológicos y una creciente presión por alcanzar estándares de belleza idealizados, los jóvenes de 18 a 23 años se enfrentan a desafíos únicos relacionados con su bienestar emocional y su relación con la alimentación. Entender cómo estas variables interactúan y contribuyen a los TCA en jóvenes adultos es esencial para la promoción de la salud mental y el bienestar en esta población. Esta investigación se centra en arrojar luz sobre esta compleja relación, identificando factores de riesgo y oportunidades de intervención temprana.

Al hacerlo, se espera que los resultados de este estudio no solo contribuyan al conocimiento científico, sino que también puedan informar estrategias de prevención y tratamiento que ayuden a los jóvenes a navegar con éxito los desafíos de la vida actual sin comprometer su salud mental y su relación con la alimentación (Peláez-Fernández et al., 2010).