

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



LA RELACIÓN ENTRE LA AUTOCOMPASIÓN Y LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES JÓVENES Y ADOLESCENTES

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

Carolina Maria Valle Bayly

20131376

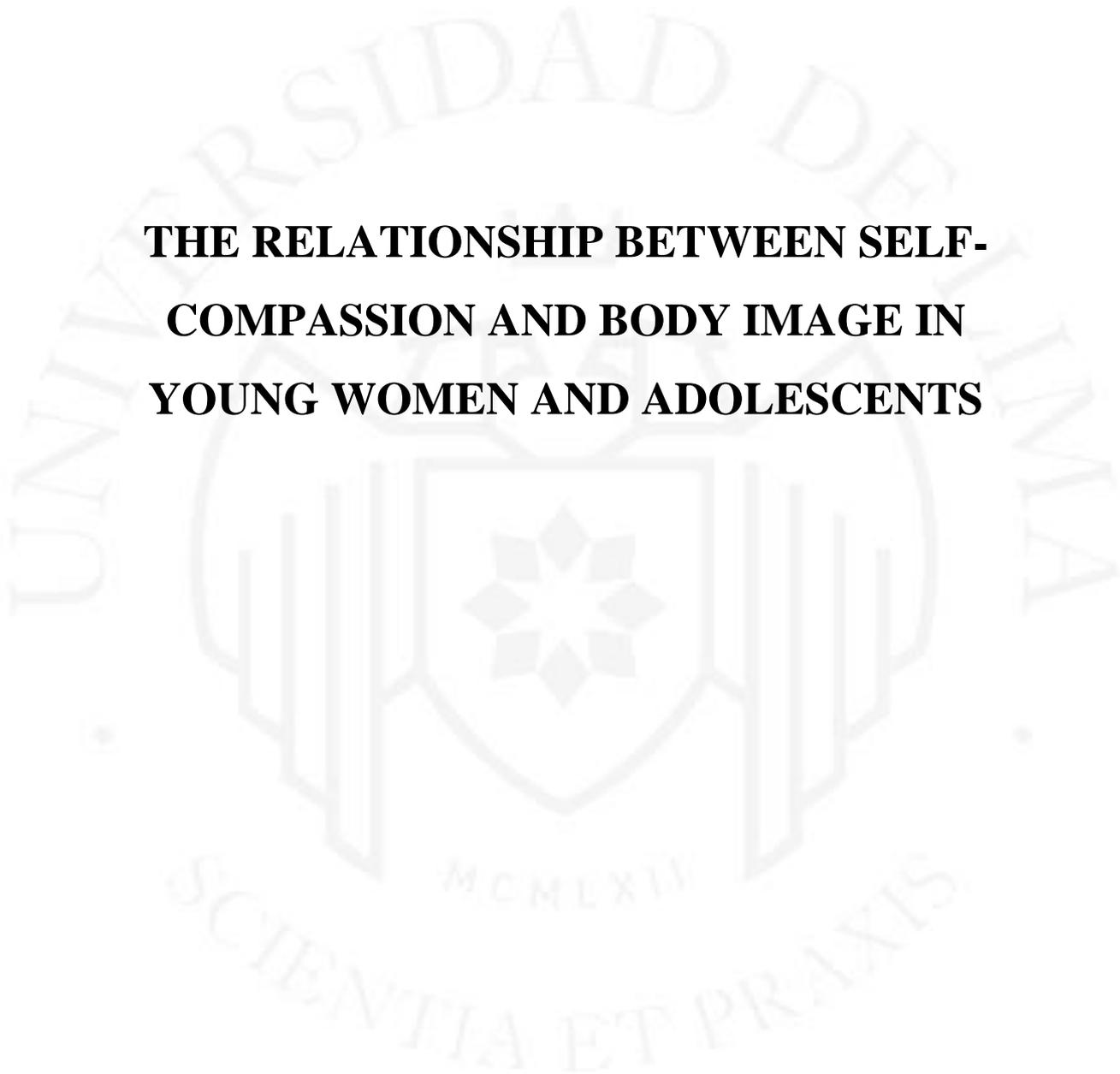
Asesor

Carolina Camino Rivera

Lima – Perú

Marzo de 2022





**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-
COMPASSION AND BODY IMAGE IN
YOUNG WOMEN AND ADOLESCENTS**

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|------------------------------------|------|
| RESUMEN..... | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO II: MÉTODO..... | 7 |
| 2.1 Criterios de elegibilidad..... | 7 |
| 2.1.1 Criterios de inclusión..... | 7 |
| 2.1.2 Criterios de exclusión..... | 7 |
| 2.2 Estrategia de búsqueda..... | 8 |
| CAPÍTULO III: RESULTADOS..... | 10 |
| CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN..... | 21 |
| CONCLUSIONES..... | 26 |
| REFERENCIAS..... | 27 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 3.1. Análisis de los estudios seleccionados | 10 |
| Tabla 3.2. Continuación del análisis de los estudios seleccionados | 12 |



ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|------------------------------------|---|
| Figura 2.1. Diagrama de flujo..... | 9 |
|------------------------------------|---|



RESUMEN

La gran mayoría de mujeres definen su valía a partir de su imagen corporal, esto se debe a que la sociedad le da suma importancia a la belleza, apariencia física y delgadez. El presente estudio busca describir la relación entre la autocompasión y la imagen corporal en mujeres jóvenes y adolescentes. Se realizó una revisión aplicada bajo los lineamientos PRISMA (Urrutia & Bonfill, 2013), especificando los criterios de elegibilidad y estrategias de búsqueda, en la que se obtuvo el análisis de 10 artículos. Los resultados evidencian una relación positiva entre autocompasión e imagen corporal; así como también, que la autocompasión puede ser una herramienta protectora frente a una imagen corporal negativa. Se discuten las implicancias prácticas; como por ejemplo, que el estudio ofrece a profesionales, consultantes y a la comunidad en general la divulgación del concepto de la autocompasión para ser incluido en espacio terapéuticos. Finalmente, se comparten las limitaciones y sugerencias de la presente revisión aplicada en la que se expone que la autocompasión ha sido muy estudiada como variable mediadora y moderadora, por lo que se motiva a próximos trabajos que realicen estudios sobre la relación directa que ejerce la autocompasión sobre la imagen corporal.

Palabras clave: Autocompasión; imagen corporal; mujeres jóvenes; mujeres adolescentes.

ABSTRACT

The vast majority of women define their value based on their body image. That is because society places great importance on beauty, physical appearance and thinness. The present study seeks to describe the relationship between self-compassion and body image in young and adolescent women. An applied review was conducted under the PRISMA guidelines (Urrutia & Bonfill, 2013), specifying both the eligibility criteria and search strategies, from which the analysis of 10 articles was obtained. The results show a positive relationship between self-compassion and body image; as well as that self-compassion can be a protective tool against a negative body image. Practical implications are discussed, such as the fact that the study offers professionals, consultants and to the community in general the dissemination of the concept of self-compassion to be included in therapeutic spaces. Finally, the limitations and suggestions of the present applied review are shared, in which it is exposed that self-compassion has been very much studied as a mediating and moderating variable, so that it motivates future works that carry out studies on the direct relation that self-compassion exerts on body image.

Keywords: Self-compassion; body image; young women; adolescent women.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En una sociedad que le da suma importancia a la apariencia física, a la belleza y delgadez, no es de extrañar que la mayoría de personas definan su valía a partir de su imagen corporal. En el caso de las mujeres, el problema se agrava, pues los estándares de belleza femeninos son mucho más altos que los masculinos, sobre todo en lo que respecta al peso (Neff, 2013). Esto hace que muchas mujeres tiendan a comparar sus cuerpos con los de los demás, así como también con las imágenes de belleza poco realistas que se exhiben en redes sociales, medios de comunicación e industrias de moda y, en consecuencia, es muy frecuente que experimenten pensamientos negativos sobre su peso e imagen corporal (Fitzsimmons-Craft et al., 2018).

En la actualidad, se observa mucha preocupación, exigencia y autocrítica mayormente en adolescentes (14 a 21 años de edad) y mujeres jóvenes (21 a 39 años de edad), pues se encuentran atravesando etapas vulnerables del desarrollo, en donde se presentan cambios fisiológicos, emocionales y sociales que conllevan una mayor preocupación por cómo se ven (Howard et al., 2020).

Linda (como se citó en Neff, 2013) reportó que 4 de cada 5 mujeres en Estados Unidos están insatisfechas con su apariencia física, y más de la mitad hicieron dieta en algún momento. Así también, la autora indicó en el mismo estudio que casi 50% de las niñas de 6 a 9 años afirman que les gustaría estar más delgadas, y a los 18 años el 80% de las chicas confirman que han estado a dieta. En la misma línea, una investigación realizada en Brasil, evaluó a 644 mujeres entre 12 y 19 años de edad, y se encontró que el 70% de las participantes estaban insatisfechas con alguna parte de su cuerpo, lo cual repercutía negativamente en su calidad de vida (De Oliveira et al., 2021).

En cuanto a la realidad nacional, la situación es similar, un estudio realizado en Lima Metropolitana con una muestra de mujeres, encontró que el 60.5% de ellas no se sentían cómodas con su cuerpo y más del 60% de las participantes eran jóvenes entre 19 y 23 años de edad con un nivel significativo de insatisfacción corporal (Benel et al., 2012). Asimismo, un estudio llevado a cabo en la Universidad Católica del Perú encontró

que el 79.9% de las jóvenes encuestadas estarían dispuestas a cambiar su aspecto físico por razones estéticas (Flores, 2009).

Según Shagar et al. (2017) esta preocupación se ha identificado como un gran factor de riesgo sobre todo en trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Estos son definidos como enfermedades de salud mental grave que ocupan el tercer lugar dentro de las enfermedades crónicas de la población femenina adolescente (López & Treasure, 2012) y tienen una tasa de mortalidad que oscila entre 6% y un 12% (Martin et al., 2017). En el Perú, se estima que más de 3.5 millones de personas padecen un TCA, y en adolescentes puede presentarse desde un 7% hasta un 11% (Kabar, 2020). Adicionalmente, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2017) los TCA presentan una alta prevalencia en las zonas urbanas del Callao y Lima Metropolitana llegando a un 6% en jóvenes, de los cuales más del 7% son mujeres.

Desde un nivel tecnológico, es importante recalcar que las redes sociales y los espacios virtuales se han convertido en áreas o lugares donde los adolescentes construyen su imagen y se comparan, exponiéndose a riesgos que debilitan su autopercepción (Marengo et al., 2018). Por ejemplo, en Estados Unidos el 89% de las personas entre 13 y 17 años tienen un Smartphone y el 70% revisa sus cuentas varias veces al día (Common Sense Media, 2018). Actualmente, la coyuntura sanitaria por la pandemia ha hecho que más personas inviertan tiempo en el mundo virtual, a juzgar por un incremento del 40% de descargas de aplicaciones (Cataldo et al., 2022). Si además se tiene en cuenta que las redes sociales estimulan conductas de exposición personal para conseguir recompensas sociales, se puede observar que esto genera el riesgo de amenaza a la propia imagen corporal. En este contexto, es sumamente probable que se produzcan comparaciones sociales, ya que las personas están expuestas a imágenes ideales que a menudo suelen estar distorsionando la realidad, por ejemplo, eliminando el acné, aplicando *photoshop* en el cuerpo para que se vea más delgado, aumentando el busto, etc. Esto puede conllevar a experimentar sentimientos negativos sobre el cuerpo al no estar alcanzando estereotipos irreales de belleza (Wick & Keel, 2020).

Ante dicha problemática, se presenta la necesidad de identificar herramientas efectivas, especialmente en mujeres, que puedan ayudar a cultivar y salvaguardar una imagen corporal positiva en medio de las amenazas socioculturales que experimentan

habitualmente. Entre el conjunto de habilidades, fortalezas y recursos posibles, se propone la autocompasión como un rasgo psicológico que puede ayudar a las mujeres a apreciar y respetar sus cuerpos incluso en circunstancias desafiantes (Braun et al., 2016).

Dentro de las causas que pueden generar una imagen corporal negativa, se encuentra el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual indica el estado corporal de una persona y se mide a través de la siguiente fórmula: $\text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$ (Benalcázar, 2018). El IMC es un método de evaluación que categoriza el peso en 4 rangos: bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad. Ante estas categorías lo más usual es que las personas más delgadas y con un IMC menor indiquen una mayor satisfacción corporal, mientras que las que están dentro de la categoría de sobrepeso u obesidad indiquen una mayor insatisfacción hacia su cuerpo (Guzmán-Saldaña et al., 2017).

Otro factor que influye de manera directa y negativa en la percepción del cuerpo es el acceso a internet y a medios de comunicación, ya que, como se mencionó líneas arriba, alimentan el modelo estético de un cuerpo femenino delgado (Badenes-Ribera et al., 2019). Asimismo, es importante mencionar que la pandemia por COVID-19 ha generado un gran impacto sobre la preocupación por la imagen corporal (Touyz et al., 2020). Ciertos estudios destacaron que la alteración de rutinas diarias, cambios en los hábitos de alimentación y las limitaciones para hacer ejercicio, aumentaron la ansiedad y preocupación por la apariencia física (Ammar et al., 2020). Esto se agravó por el aumento de tiempo frente a una pantalla durante el confinamiento, lo que incrementó la exposición a estándares idealizados de apariencia (Rodgers et al., 2020).

Además, la insatisfacción corporal se mantiene por los niveles elevados de perfeccionismo, ya que los jóvenes y adolescentes se esfuerzan constantemente por alcanzar indicadores de éxito irrazonables en base a un “cuerpo perfecto” y catalogan su valía en función a logros obtenidos (Turk et al., 2021). Siguiendo con las ideas de los autores, personas con menor autocompasión suelen ser menos indulgentes con sus errores y son más perfeccionistas por lo que son más propensas a tener malos hábitos alimenticios en búsqueda de un mayor control de su imagen. Asimismo, la autocrítica se resaltó como un factor que mantiene la insatisfacción por la imagen corporal, especialmente la autocrítica comparativa (visión negativa de uno mismo en comparación con otros).

Por otro lado, niveles bajos de autocompasión se originan, principalmente, por estilos inadecuados de crianza, ya que muchos padres no les dan a sus hijos cariño y apoyo, sino que intentan controlarlos a través de críticas constantes, por ende, los niños crecen creyendo que estas son herramientas útiles y moderadoras (Neff, 2003).

De no intervenir en la problemática, la insatisfacción por la imagen corporal a nivel individual puede generar el desarrollo de hábitos desadaptativos, como métodos inapropiados para bajar de peso (Vaquero-Cristóbal et al., 2013). Asimismo, podría causar una disminución del bienestar general y efectos psicológicos graves a largo plazo, como depresión (Balta et al., 2019), trastorno dismórfico corporal, ansiedad interpersonal, problemas en las relaciones sexuales, TCA, entre otros (Felden et al., 2015). Desde un análisis global, la falta de compasión que se observa en la sociedad, a través de mayores comparaciones y juicios, podría reducirse si es que se incrementa la autocompasión entre las personas (Neff, 2008).

Pasando a un plano teórico, la autocompasión se define como la capacidad de tratarse a sí mismo con cuidado y amabilidad en momentos de angustia y decepción (Neff, 2003). Además, implica la habilidad de conmovirse por el propio sufrimiento, y un deseo de aliviar la propia angustia. Por lo tanto, al tratarse a sí mismo con autocompasión, se puede reconocer y tolerar las emociones negativas y estar menos inclinados a suprimirlas o distraerse de ellas. Según Gilbert (2005), cuando se practica la autocompasión, surgen sentimientos de seguridad, calma, confianza y aceptación, generando así la disminución de la ansiedad y vergüenza. Ante el sufrimiento que desencadena tener una imagen corporal negativa, las personas que emplean la autocompasión no suprimen el dolor, sino más bien, se muestran sensibles y empáticos ante el malestar sin caer en autocríticas y se tratan a sí mismos con mucha amabilidad y calidez (Neff, 2008). Este enfoque centrado en la autocompasión busca alterar la forma en que los individuos enfrentan la angustia asociada con la percepción negativa del cuerpo y no solo cambiar la imagen corporal en sí misma (Neff & Germer, 2012).

Siguiendo con lo propuesto por Neff (2003), es importante mencionar que la autocompasión se compone de 6 factores que forman 3 parejas contrarias. Estos factores estarían conformando un espectro conductual que va desde lo compasivo hasta lo no compasivo. El primer dominio de este constructo se denomina *auto- amabilidad*, e

implica ser bondadoso y comprensivo con uno mismo, cuyo opuesto sería comportarse de manera autocrítica, juzgándose constantemente de manera negativa. Además, suele presentarse un miedo a ser desaprobado por los demás, por no estar cumpliendo ciertos ideales o encajar con estereotipos de belleza. En segundo lugar, se encuentra el dominio llamado *humanidad compartida*, el cual describe la capacidad para poder englobar las propias vivencias dentro de las experiencias comunes a la humanidad, cuya característica contraria sería el aislamiento, el cual hace referencia a separar y entender los eventos como aspectos ajenos y aislados de las experiencias de los demás seres humanos; es decir, como si las vivencias negativas le pasaran solo a uno mismo y no fueran parte de un todo. En tercer y último lugar, se encuentra el dominio de *mindfulness*, el cual consiste en la habilidad a través de la cual las personas focalizan su atención en la propia experiencia sensorial, cognitiva, física y emocional en el momento presente sin emitir juicios de valor, cuyo opuesto sería la sobre-identificación que se basa en discriminar emociones y pensamientos con el fin de negarlos o exacerbar el dolor a través de rumiaciones.

En cuanto a la segunda variable, la imagen corporal es definida como un constructo multidimensional que contiene características positivas y negativas. Esta presenta tres aspectos: el perceptivo, el cognitivo y el conductual (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). En primer lugar, el componente perceptual se refiere a la precisión con que se percibe el tamaño corporal. En segundo lugar, el componente cognitivo hace referencia a actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones del cuerpo. En tercer lugar, el componente conductual alude a comportamientos que son provocados por la instancia perceptual y cognitiva.

Es importante señalar que hay individuos que poseen una imagen corporal positiva, en la que tienden a valorar y respetar su cuerpo, no criticando su forma, peso, altura, etc. (Vaquero-Cristóbal, 2013). Se ha observado también que una apreciación favorable del cuerpo implica aceptar las propias imperfecciones, llevando a cabo conductas que mejoran el bienestar, rechazando ideales irrazonables e inalcanzables de belleza (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Estas variables de interés, autocompasión e imagen corporal, se pueden enmarcar dentro del modelo teórico de la Terapia Centrada en la Compasión (TCC) desarrollada por Gilbert (2005). Entre las herramientas más utilizadas están: *mindfulness*,

mentalización, diálogo socrático, relación terapéutica, entre otras. La terapia tiene como principal objetivo abordar situaciones de la vida que provocan sentimientos de alta vergüenza y autocrítica; es decir, no propone evitar o alejar el dolor, sino enfrentarlo desde una mirada compasiva.

Bajo la misma óptica del modelo, se considera frecuente que los individuos que tienen una percepción negativa del cuerpo y un TCA estén experimentando altos niveles de miedo a la crítica y al rechazo social, además de una gran autocrítica acompañada de sentimientos de inferioridad. La TCC se identifica como una intervención prometedora para aliviar trastornos causados por tener una percepción negativa hacia la imagen corporal.

En una investigación se evaluó la efectividad de las terapias de tercera generación en donde se tuvieron resultados significativamente positivos; sin embargo, la TCC redujo episodios de atracones, y generó mejoras en las puntuaciones de vergüenza, autocompasión, miedo a la compasión, autoestima, actitudes alimentarias y percepción en cuanto a la imagen corporal (Agulleiro, 2020).

En base a lo descrito previamente, la presente revisión aplicada tiene como objetivo analizar la relación entre la autocompasión e imagen corporal en mujeres jóvenes y adolescentes, así como también conocer en qué medida la autocompasión es un factor protector frente a la imagen corporal negativa. Por tales motivos se brindará respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es la relación que existe entre la autocompasión y la imagen corporal en mujeres jóvenes y adolescentes? y ¿Es la autocompasión una herramienta protectora frente a una imagen corporal negativa?

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1 Criterio de elegibilidad:

A continuación, se detallarán los criterios de elegibilidad de los artículos de investigación escogidos para la presente revisión aplicada.

2.1.1 Criterios de inclusión:

Se seleccionaron investigaciones que contaron con los siguientes criterios:

a) Bases de datos provenientes de Scopus, Web of Science y Scielo, ya que contienen estudios y revistas científicas confiables y relevantes. b) Estudios con 10 años de antigüedad, los cuales fueron realizados entre el 2012 y el 2022, con la intención de conocer lo más reciente de la literatura. d) Escritos en inglés, ya que es considerada la lengua preferida por la comunidad científica y de investigación para sus publicaciones (Niño- Puello, 2013). e) Investigaciones empíricas que relacionan la autocompasión con la imagen corporal, variables que figuran en su mayoría en el título y/u objetivo del estudio, ya que estas fueron las dos variables de interés. f) Investigaciones cuantitativas, ya que deben contar con instrumentos que evalúen las dos variables seleccionadas. g) Diseños experimentales o cuasi experimentales, puesto que se busca que los artículos seleccionados tengan grupos de control y grupos experimentales para conocer la relación entre las variables de interés, pero en un contexto más controlado. h) Estudios que comprenden adolescentes y/o adultos jóvenes, ya que fue la población elegida para la investigación. i) Estudios transversales o longitudinales, para conocer la relación de las variables en el momento de la aplicación como también a largo plazo. J) Investigaciones que realicen asociaciones y regresiones, pues se busca indagar las distintas maneras en las cuales se vinculan las variables de interés.

2.1.2 Criterios de exclusión:

Por otro lado, en cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron:

a) Estudios cualitativos, debido a que los resultados de los mismos no son concluyentes. b) Revisiones sistemáticas o meta análisis, para evitar sesgos a la hora de recolectar investigaciones reportando los resultados. c) Investigaciones sin datos concluyentes, ya que no garantizan la fiabilidad y validez del estudio. d) Estudios

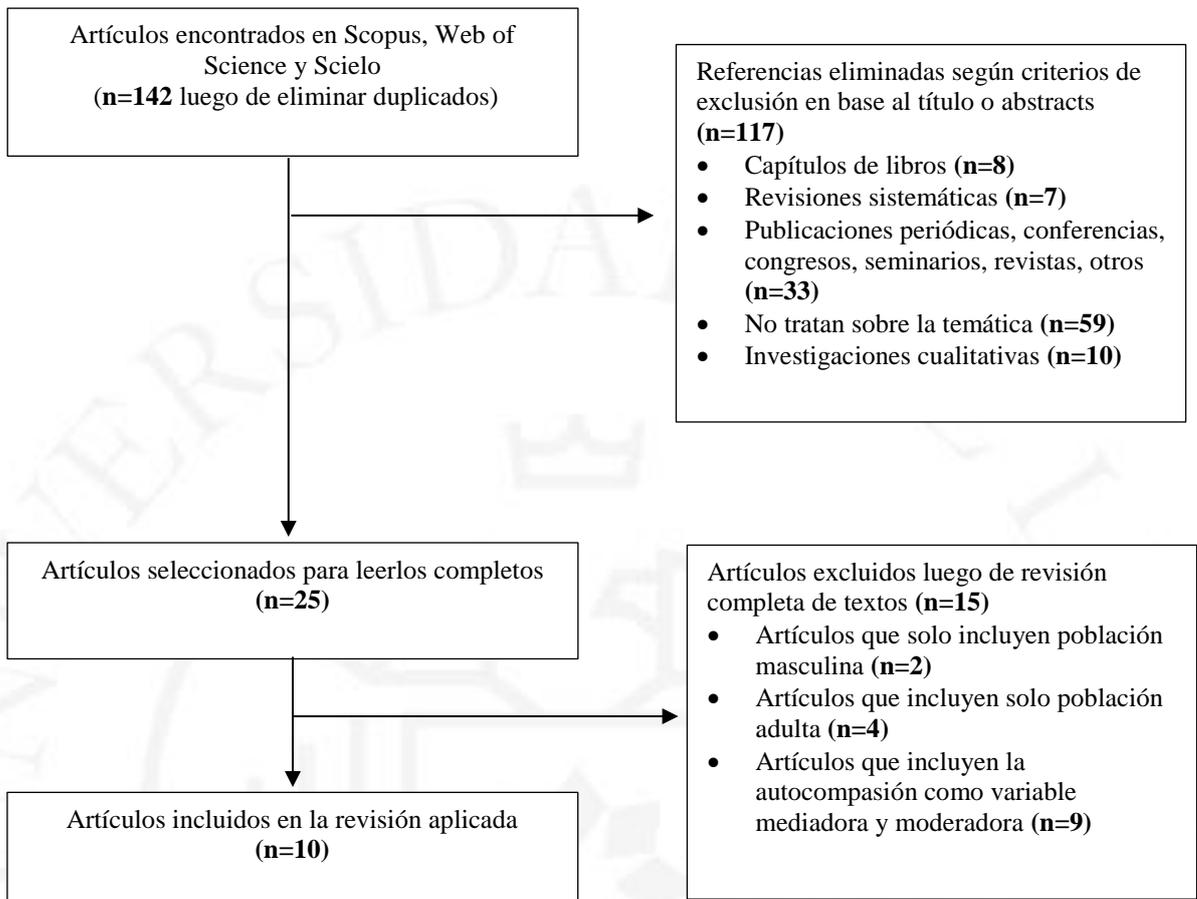
que utilizaron las variables de interés como mediadoras o moderadoras con otras variables distintas, pues se buscó asociaciones directas entre las variables de interés y no bajo la influencia o interacción con otras. e) Artículos que no traten sobre la temática presentada (autocompasión e imagen corporal). f) Resúmenes y/o capítulos de libros, puesto que, al no tener los datos completos como confidencialidad e instrumentos, la información no es suficiente para avalar los hallazgos. Los criterios expuestos anteriormente se excluyen junto con el incumplimiento de los criterios de inclusión señalados.

2.2 Estrategia de búsqueda

La búsqueda para el análisis de los estudios se realizó entre enero y febrero del 2022, en las bases de datos electrónicas Scopus, Web of Science y Scielo, centrándose en artículos publicados entre el 2012 y el 2022. Asimismo, las palabras claves que se emplearon fueron las siguientes: *self-compassion*, *body image*, *women*. Tomando en cuenta las palabras clave, se combinaron de la siguiente manera en las bases de datos de Scopus, Web of Science y Scielo: (self-compassion) AND (body image) AND (women); (self-compassion) AND (body image); (self-compassion) AND (body image) AND (relationship).

El proceso de búsqueda fue llevado a cabo usando pautas e indicaciones de la guía PRISMA (Urrutia & Bonfill, 2013), alcanzando como resultado 137 artículos en Scopus, 64 en Web of Science y 2 en Scielo. De esta manera, al eliminar los duplicados de las bases de datos se obtuvo 142 artículos, los cuales luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se redujeron a 10. En la figura 2.1 se expone el flujograma en el que se muestra de forma sintetizada el proceso de selección de los trabajos analizados.

Figura 2.1
Diagrama de Flujo



CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 3.1.

Análisis de los estudios seleccionados

| Título | Año | Autores | Modelo teórico | Datos de población |
|--|------|---|---|---|
| Exploring the link between self-compassion and body image in university women. | 2012 | Louise Wasyliw, Anna MacKinnon y Aleka MacLellan. | TCC (Gilbert, 2005). | 329 mujeres universitarias de Canadá, con una edad media de 19 años. |
| Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. | 2014 | Ellen Albertson, Kristin Neff, y Karen Dill-Shackleford. | TCC (Gilbert, 2005). Teoría de la objetivación (Fredrickson & Roberts, 1997). | 479 mujeres de Nueva York con una edad media de 26 años. |
| A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. | 2016 | Allison Kelly y Elizabeth Stephen. | TCC (Gilbert, 2005). | 92 mujeres de Canadá con una edad media de 19.7 años de edad y un IMC menor a 40. |
| BodiMojo: efficacy of a mobile-based intervention in improving body image and self-compassion among adolescents. | 2018 | Rachel Rodgers, Elizabeth Donovan, Tara Cousineau, Kayla Yates, Kayla McGowan, Elizabeth Cook, Alice Lowy y Debra Franko. | TCC (Gilbert, 2005). Teoría Sociocultural (Thompson et al., 1991). | 274 adolescentes tardíos y adultos emergentes con una edad media de 18 años, de los que 57% eran mujeres. |

| | | | | |
|--|------|--|---|---|
| Kindness begins with yourself: the role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology. | 2018 | Rachelle Pullmer, Jennifer Coelho y Shannon Zaitsoff. | TCC (Gilbert, 2005). | 504 estudiantes de Canadá, de los que 53.5% eran mujeres. |
| The protective role of self-compassion for women's positive body image: an open replication and extension. | 2019 | Jaclyn Siegel, Katarina Huellemann, Courtney Hillier y Lorne Campbell. | TCC (Gilbert, 2005). | 263 participantes mujeres de una institución universitaria en Canadá. |
| A randomised controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women's body image. | 2020 | Amy de Wet, Ben Lane y Kate Mulgrew. | TCC (Gilbert, 2005). Teoría de la objetivación (Fredrickson & Roberts, 1997). | 70 mujeres australianas con una edad media de 22 años de edad, y con un Índice de Masa Corporal (IMC) medio de 22,68kg/m ² . |
| Does a Facebook-enhanced mindful self-compassion intervention improve body image? an evaluation study. | 2020 | Veya Seekis, Graham Bradley y Amanda Duffy. | TCC (Gilbert, 2005). | 76 mujeres australianas de 17 a 21 años (M=18.04). |
| The effects of self-compassion and self-esteem writing interventions on women's valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors. | 2021 | Kheana Barbeau, Camille Guertin, Kayla Boileau y Luc Pelletier. | TCC (Gilbert, 2005). | 136 mujeres universitarias con una edad media de 29 años. |

| | | | | |
|---|------|--|-------------------------|---|
| The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self- compassion in men and women. | 2021 | Ashley Barron, Elizabeth Krumrei- Mancuso y Jennifer Harriger. | TCC (Gilbert, 2005). | 180 participantes de una universidad en Estados Unidos, de los que 118 fueron mujeres con una edad media de 19 años. |
|---|------|--|-------------------------|---|

Tabla 3.2.

Continuación del análisis de los estudios seleccionados

| Autor | Objetivo principal | Instrumentos | Confiabilidad | Relación de variables |
|---|--|--|--|--|
| Louise Wasylkiw, Anna MacKinnon y Aleka MacLellan. | Examinar la relación entre la autocompasión y la imagen corporal en mujeres universitarias. | Body Shape Questionnaire (Cooper et al., 1987). Body Appreciation Scale (Avalos et al., 2005). Body Esteem Scale (Franzoi & Shields, 1984). The Self-Compassion Scale (Neff, 2003). | $\alpha= 0.94$ $\alpha= 0.91$ $\alpha= 0.90$ $\alpha= 0.93$ | Niveles altos de autocompasión se asocian con una menor preocupación por el cuerpo y peso. |
| Ellen Albertson, Kristin Neff y Karen Dill-Shackleford. | Determinar si el entrenamiento en meditación de autocompasión mejora las preocupaciones sobre la imagen corporal en las mujeres. | The Self-compassion Scale (Neff, 2003). Body Shape Questionnaire (Cooper et al., 1987). Body Consciousness Scale (McKinley & Hyde, 1996). | $\alpha= 0.95$ $\alpha= 0.93$ $\alpha= 0.86$ | La meditación de autocompasión es un medio útil y rentable para mejorar la imagen corporal en mujeres. |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Allison Kelly y Elizabeth Stephen. | Examinar la eficacia de una intervención breve de escritura de autocompasión centrada en el cuerpo en comparación con una de autoestima centrada en el cuerpo. | <p>Self-Compassion Scale – Short Form (Raes et al., 2011).</p> <p>The Body Appreciation Scale (Avalos et al., 2005).</p> <p>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (Brown et al., 1990).</p> <p>The Body Image States Scale (Cash et al., 2002).</p> | <p>$\alpha= 0.87$ a 0.91</p> <p>$\alpha= 0.95$ a 0.96</p> <p>$\alpha= 0.82$ a 0.91</p> <p>$\alpha= 0.83$ a 0.90</p> | A mayor autocompasión mayor apreciación del cuerpo. |
| Rachel Rodgers, Elizabeth Donovan, Tara Cousineau, Kayla Yates, Kayla McGowan, Elizabeth Cook, Alice Lowy y Debra Franko. | Evaluar la eficacia de BodiMojo, una intervención de aplicación móvil (app) basada en los principios de la autocompasión que promueve una imagen corporal positiva. | <p>The Self-Compassion Scale (Neff, 2003).</p> <p>The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire (Sandoz et al., 2013).</p> <p>The Appearance Esteem Subscale of the Body Esteem Scale for Adults and Adolescents (Mendelson et al., 2001).</p> <p>The Physical Appearance Comparison Scale (Thompson et al., 1991).</p> | <p>t1 $\alpha= 0.70$ t2 $\alpha= 0.76$ t3 $\alpha= 0.78$</p> <p>t1 $\alpha= 0.93$ t2 $\alpha= 0.94$ t3 $\alpha= 0.94$</p> <p>t1 $\alpha= 0.91$ t2 $\alpha= 0.91$ t3 $\alpha= 0.91$</p> <p>t1 $\alpha= 0.90$ t2 $\alpha= 0.87$ t3 $\alpha= 0.93$</p> | La intervención basada en la autocompasión mejoró la estima de la apariencia. |
| Rachelle Pullmer, Jennifer Coelho y Shannon Zaitsoff. | Investigar el impacto directo e indirecto de la autocompasión en la imagen corporal. | <p>Body Areas Satisfaction Scale (Brown et al., 1990).</p> <p>Self-Compassion Scale (Neff, 2003).</p> | <p>t1 $\alpha= 0.86$ t2 $\alpha= 0.87$</p> <p>$\alpha= 0.93$</p> | La autocompasión se asoció positivamente con la satisfacción corporal. |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Jaclyn Siegel, Katarina Huellemann, Courtney Hillier y Lorne Campbell. | Replicar un estudio previo para reforzar los hallazgos para demostrar que la autocompasión es una herramienta protectora frente a una imagen corporal negativa. | Body Appreciation Scale (Avalos et al., 2005). Self-Worth Scale (Crocker et al., 2003). The Self-Compassion Scale – Short Form (Raes et al., 2011). | $\alpha= 0.96$ $\alpha= 0.81$ $\alpha= 0.92$ | Mayores niveles de autocompasión correlacionan con menores niveles de imagen corporal negativa. |
| Amy de Wet, Ben Lane y Kate Mulgrew. | Comparar los efectos de las meditaciones de autocompasión en línea versus las meditaciones guiadas con imágenes de la naturaleza para mejorar la imagen corporal. | The Self-Compassion Scale (Neff, 2003). The Body Appreciation Scale-2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). | pre test $\alpha= 0.93$ post test $\alpha= 0.94$ pre test $\alpha= 0.92$ post test $\alpha= 0.92$ | El componente de <i>mindfulness</i> (atención plena) de la autocompasión mejoró la satisfacción con el peso y la apariencia. |
| Veya Seekis, Graham Bradley y Amanda Duffy. | Evaluar la eficacia de un breve programa de autocompasión consciente diseñado para mejorar la imagen corporal y la autocompasión en mujeres jóvenes con preocupaciones corporales. | Body Dissatisfaction Subscale from the Eating Disorders Inventory-3 (Garner, 2014). Self-CompassionScale–Short-Form (Raes et al., 2011). Body Appreciation Scale–2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). | pre test $\alpha= 0.87$ post test $\alpha= 0.84$ 1 mes $\alpha= 0.85$ 3 meses $\alpha= 0.90$ pre test $\alpha= 0.82$ post test $\alpha= 0.91$ 1 mes $\alpha= 0.85$ 3 meses $\alpha= 0.90$ pre test $\alpha= 0.92$ post test $\alpha= 0.93$ 1 mes $\alpha= 0.93$ 3 meses $\alpha= 0.94$ | El programa de intervención en autocompasión consciente mejoró la imagen corporal en mujeres jóvenes. |
| Kheana Barbeau, Camille Guertin, Kayla Boileau y Luc Pelletier. | Examinar la eficacia de una intervención breve de escritura de autocompasión centrada en el cuerpo en comparación con una de autoestima centrada en el cuerpo. | Self-Compassion Scale (Neff, 2003). The Body Appreciation Scale (Avalos et al., 2005). | $\alpha= 0.93$ $\alpha= 0.96$ | Ejercicios de escritura basados en autocompasión mejoraron la apreciación corporal. |

| | | | | | | |
|---|--|------------|--|------------|---------------------|--|
| Ashley Barron, Elizabeth Krumrei-Mancuso y Jennifer Harriger. | Evaluar los efectos de ver imágenes de <i>fitspiration</i> y citas de autocompasión en Instagram sobre la imagen corporal y la autocompasión de hombres y mujeres. | los ver de | The Body Appreciation Scale (Avalos et al., 2005). | Body Scale | $\alpha= 0.90-0.92$ | La exposición a contenidos de autocompasión en redes sociales mejoró la insatisfacción corporal. |
| | | | Self-Compassion Scale (Neff, 2003). | | $\alpha= 0.91-0.93$ | |

Fuente: elaboración propia

La primera investigación, “*Exploring the link between self-compassion and body image in university women*”, realizada por Wasylkiw et al. (2012), tuvo como objetivo examinar la relación entre la autocompasión y la imagen corporal en mujeres universitarias. En dicha investigación se realizaron dos estudios; en el primero, la muestra estuvo compuesta por 142 estudiantes universitarias que completaron tres medidas de imagen corporal, autoestima y autocompasión. Los instrumentos utilizados para medir la variable de imagen corporal fueron el *Body Shape Questionnaire*, el *Body Appreciation Scale* y el *Body Esteem Scale*, por otro lado, la autocompasión se midió con el *Self-Compassion Scale*. Los resultados mostraron que una alta autocompasión predijo menores niveles de preocupaciones corporales independientemente de la autoestima. En el segundo, la muestra fue de 187 mujeres universitarias, en el que se replicó el hallazgo del primer estudio; sin embargo, en este se descubrió que el autojuicio predijo de forma única la preocupación por el cuerpo en las mujeres. Asimismo, las puntuaciones altas en autocompasión también predijeron menos culpabilidad por comer, independientemente de la autoestima. Los resultados destacan la posibilidad de evaluar la autocompasión para identificar quiénes tienen mayor riesgo de sufrir preocupaciones por el cuerpo y la forma.

La segunda investigación, “*Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention*”, elaborada por Albertson et al. (2014), tuvo como propósito determinar si el entrenamiento en meditación de autocompasión tendría una mejora en las preocupaciones sobre la imagen corporal en las

mujeres. La muestra estuvo compuesta por 479 mujeres de la ciudad de Nueva York con una edad media de 26 años de edad. El estudio implementó un diseño aleatorio en dos grupos: uno experimental versus uno de control. En el primer grupo, las participantes escucharon podcasts de meditaciones centradas en autocompasión, y en el segundo, las participantes permanecieron en lista de espera hasta que termine la fase experimental para volver a ser evaluadas. Con respecto a los instrumentos utilizados se usó *The Self-compassion Scale* para medir la autocompasión; el *Body Shape Questionnaire* y *Body Consciousness Scale*, para medir la imagen corporal. Como principal hallazgo se encontró que en el grupo experimental aumentó la percepción corporal positiva, la apreciación al cuerpo y disminuyó la insatisfacción corporal y los sentimientos de vergüenza en comparación con el grupo de control.

La tercera investigación, “*A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students*”, llevada a cabo por Kelly y Stephen (2016), tuvo como finalidad estudiar también la relación entre la autocompasión y la imagen corporal. Realizaron el registro de la variación de las puntuaciones de cada una de estas variables en las propias participantes, comparando así los puntajes intrapersonales e interpersonales. La muestra estuvo conformada por 136 mujeres de una universidad privada con una edad media de 29 años de edad. Durante 7 días las participantes reportaron los distintos niveles de cada variable de estudio de tal forma que se pudo determinar la contribución de las fluctuaciones diarias dentro de la persona y entre las personas. Los instrumentos utilizados para medir las variables fueron: *Self-Compassion Scale*, *The Body Appreciation Scale*, *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* y *The Body Image States Scale*. Los resultados evidenciaron, entre otras cosas, que mayores niveles de autocompasión mejoraban la apreciación por el cuerpo.

La cuarta investigación, “*BodiMojo: efficacy of a mobile-based intervention in improving body image and self-compassion among adolescents*”, desarrollada por Rodgers et al. (2018), tuvo como objetivo evaluar la eficacia de BodiMojo, una intervención de aplicación móvil (*app*) basada en los principios de la autocompasión para promover una imagen corporal positiva. La muestra estuvo compuesta por 274 adolescentes tardíos y adultos emergentes con una edad media de 18 años, en la que el 57% de la población eran mujeres. Es importante mencionar, que la aplicación fue desarrollada para teléfonos móviles (iOS) en torno a tres componentes: mensajes de

intervención entregados dos veces al día a través de la aplicación, seguimiento del estado de ánimo y regulación emocional, y, por último, un diario de gratitud. Los mensajes de intervención diaria tenían la forma de una afirmación, un consejo o psicoeducación; y algunos, incluían enlaces para meditación. Para la medición de las variables se usaron los siguientes instrumentos: *The Self-Compassion Scale*, *The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire*, *The Appearance Esteem subscale of the Body Esteem Scale for Adults and Adolescents* y *The Physical Appearance Comparison Scale*. Los resultados revelaron que, en comparación con el grupo de control, los participantes que utilizaron la intervención BodiMojo obtuvieron una mejora en la estima de la apariencia, así como también, en la autocompasión.

La quinta investigación, “*Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology*”, realizada por Pullmer et al. (2018), tuvo como intención investigar el impacto directo e indirecto de la autocompasión en la satisfacción corporal y la patología alimentaria. La muestra estuvo compuesta por 504 estudiantes de Vancouver, de los que 53.5% eran mujeres. La autocompasión fue medida con el *Self-Compassion Scale* y la imagen corporal fue evaluada con el *Body Areas Satisfaction Scale*. Se encontró como resultado que la autocompasión fue un factor importante para fomentar una imagen corporal positiva y prevenir TCA en adolescentes. Además, se halló que las mujeres presentan una menor autocompasión que los hombres.

La sexta investigación, “*The protective role of self-compassion for women’s positive body image: an open replication and extension*”, elaborada por Siegel et al. (2019), tuvo como objetivo replicar un estudio previo, para reforzar los hallazgos que demostraban que la autocompasión es una herramienta protectora frente a una imagen corporal negativa. La muestra estuvo compuesta por 263 participantes mujeres de una institución universitaria en Canadá. En cuanto a los instrumentos utilizados, estos fueron los siguientes: *Body Appreciation Scale*, *Self-Worth Scale* y el *Self-Compassion Scale – Short Form*. Se obtuvo como principal resultado, al igual que el estudio previo de Homan y Tylca (2015), que mayores niveles de autocompasión correlacionan con menores niveles de imagen corporal negativa. Además, la autocompasión se reconoció como un factor protector ante la presencia de amenazas como imágenes de *Fitspo* (*fitness* + inspiración), comparaciones sociales, uso deliberado de redes sociales, etc.

La séptima investigación, “*A randomised controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women’s body image*”, llevada a cabo por De Wet et al. (2020), tuvo como finalidad analizar los efectos de las meditaciones auditivas centradas en autocompasión en comparación con los efectos de las meditaciones auditivas de imágenes guiadas. La muestra estuvo compuesta por 70 mujeres australianas con una edad media de 22 años de edad. Las participantes tenían un Índice de Masa Corporal (IMC) medio. Las meditaciones auditivas de autocompasión se centraban en expresar amor y gratitud hacia personas importantes y luego redirigirlos hacia uno mismo. En este tipo de meditación se usó el “*Compassionate Body Scan*” y el “*Loving Kindness Meditation*” (Neff, 2019). Por otro lado, las meditaciones auditivas de imágenes guiadas enseñaron técnicas de respiración y relajación muscular, centrando la atención en la naturaleza. El instrumento usado para medir la autocompasión fue *The Self-Compassion Scale* y para evaluar la imagen corporal se utilizó *The Body Appreciation Scale-2*. Los resultados señalaron una mejora significativa en los dos grupos en la autocompasión, la apreciación del cuerpo y la vergüenza corporal. Entre las conclusiones se señalaron que ambos tipos de meditaciones (centradas en autocompasión y de imágenes guiadas) tuvieron efectos importantes al compartir elementos del *mindfulness*: plenitud mental, relajación muscular, técnicas de respiración y conciencia sin prejuicios.

La octava investigación, “*Does a Facebook-enhanced mindful self-compassion intervention improve body image? An evaluation study*”, desarrollada por Seekis et al. (2020), tuvo como propósito evaluar la eficacia de un breve programa de autocompasión consciente diseñado para mejorar la imagen corporal y la autocompasión en mujeres con preocupaciones corporales. La muestra estuvo conformada por 76 jóvenes australianas de 17 a 21 años de edad ($M=18.04$). Esta intervención consistió en un taller de autocompasión consciente que se complementaba con un grupo de discusión en la red social Facebook tres veces por semana durante dos semanas. La intervención se basó en el enfoque del libro de trabajo de autocompasión consciente (Neff & Germer, 2018) que propone 6 estrategias de autocompasión: a) realizar una descripción del cuerpo de manera amable y honesta, b) escribir sobre los rasgos con los que no estaban contentos, c) aprender a expresarse amablemente sobre sí mismo, d) utilizar el “toque calmante”, que ayuda a desencadenar una respuesta compasiva, por ejemplo, acariciarse a uno mismo, e) escribir sobre cómo reaccionan ante los cumplidos, por ejemplo, si los recibían amablemente, se ponían tensos o los rechazaban, f) meditaciones con el uso del

“*Compassionate Body Scan*” que enseña la práctica de aceptar cada parte del cuerpo de forma amable y compasiva. La imagen corporal fue medida con el *Body Appreciation Scale-2* y el *Body Dissatisfaction Subscale from the Eating Disorders inventory-3*; la autocompasión se evaluó con el *Self-Compassion Scale-Short-Form*. Entre los resultados se observó que las mujeres que participaron de la intervención experimentaron menor insatisfacción corporal, impulso de delgadez, ansiedad por la apariencia social, comparación de la apariencia y apreciación del cuerpo. De la misma manera, subieron sus niveles de autocompasión a diferencia de las del grupo de control.

La novena investigación, “*The effects of self-compassion and self-esteem writing interventions on women’s valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors*”, realizada por Barbeau et al. (2021), tuvo como objetivo examinar la eficacia de una intervención breve de escritura de autocompasión centrada en el cuerpo en comparación con una de autoestima centrada en el cuerpo. La muestra estuvo compuesta por 136 mujeres universitarias con una edad media de 29 años de edad, con preocupaciones por su imagen. La intervención de escritura centrada en autocompasión consistió en redactar tres situaciones: a) cómo otras mujeres podrían haber tenido también estas experiencias de preocupación, b) intentar expresar autoaceptación, comprensión, amabilidad hacia uno mismo de la misma manera que se haría con un compañero, c) describir los sentimientos de forma objetiva y no emocional. La intervención de escritura centrada en autoestima consistió también en redactar sobre: a) alguna de sus características o habilidades positivas, b) presiones o factores externos que podrían haberle hecho sentir de esa manera, c) reconocer que sus sentimientos no le quitan el valor personal. Los instrumentos que se usaron para medir las variables fueron: *Self-Compassion Scale* y *The Body Appreciation Scale*. Se obtuvo como principal resultado que las mujeres que participaron en la intervención de escritura en autocompasión centrada en el cuerpo tuvieron mayores beneficios tras reducir síntomas bulímicos y conductas alimentarias desadaptadas, en comparación con la intervención de escritura en autoestima. De igual manera, es interesante mencionar que las mujeres en la intervención de escritura en autocompasión, además de incrementar la apreciación corporal aumentaron la autoestima.

La décima investigación, “*The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women*”, elaborada por

Barron et al. (2021), tuvo como finalidad evaluar los efectos de ver imágenes de *fitspiration* (*fitness* + inspiración) e imágenes de citas de autocompasión en Instagram sobre la imagen corporal y la autocompasión de hombres y mujeres. La muestra estuvo conformada por 180 participantes de una universidad en Estados Unidos, de los que 118 fueron mujeres con una edad media de 19 años. Se usaron los siguientes instrumentos para la medición de las variables *The Body Appreciation Scale* y el *Self-Compassion Scale*. Se obtuvo como principales hallazgos que las imágenes de *fitspiration* promueven una menor insatisfacción y apreciación corporal. Asimismo, las imágenes de autocompasión que se presentaron en las redes sociales condujeron a una mayor satisfacción y apreciación corporal.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Mediante esta revisión aplicada, se buscó responder las preguntas de investigación planteadas para este trabajo: ¿Cuál es la relación entre la autocompasión e imagen corporal en adolescentes y mujeres jóvenes? y ¿Es la autocompasión una herramienta protectora frente a una imagen corporal negativa?

Como principal hallazgo, todas las investigaciones revisadas señalan una relación positiva y estadísticamente significativa entre autocompasión e imagen corporal. En otras palabras, evidenciaron que mientras más autocompasión experimenten las mujeres es más probable que presenten aspectos positivos sobre su imagen corporal. Una posible explicación podría ser que al ejercitar la autocompasión se pongan en marcha los siguientes procesos: a) reconocer que casi todas las experiencias, positivas o negativas, son compartidas por el resto de la humanidad, normalizando las vivencias sin juzgarlas severamente, b) atender la experiencia presente sin aferrarse a los pensamientos ni emociones, c) cambiar el diálogo interno crítico por uno más amable (Neff, 2003). Es decir, cuando se integran las capacidades de normalizar las experiencias, no aferrarse a las emociones o pensamientos, y ser indulgente con uno mismo, es posible entonces que la imagen corporal no se perciba de una manera tan negativa por la propia persona.

Además, se pudo identificar que la imagen corporal se relaciona con temas de alimentación, evidenciándose que preocupaciones sobre el cuerpo pueden traer problemas alimentarios y desadaptativos como anorexia, bulimia, trastorno por atracón, etc. (Felden et al., 2015; Pullmer et al., 2018). Ello se identificó en una investigación en la cual se le pidió a un grupo de estudiantes universitarias que se comieran una rosquilla. Luego de comérsela, la mitad de las participantes recibieron instrucciones para que sean más compasivas consigo mismas ante el hecho de haberse dado un antojo: “todo el mundo come alimentos poco sanos de vez en cuando”, “muchas personas se han sentido mal por comerse la rosquilla, así que espero que no seas tan dura contigo misma”. Por otro lado, al grupo de control no se le dijo nada. En una segunda fase, tanto al grupo de control como al experimental, se les pidió hacer una cata de dulces, en donde se halló que las mujeres que no emplearon la autocompasión comieron una mayor cantidad de dulces

(atracción) y se mostraron más nerviosas y críticas al terminar de comer. En cambio, el grupo que empleó la autocompasión fue menos crítico, no comió en exceso, y estuvo más dispuesto a mantener sus objetivos de pérdida de peso, a pesar de que las participantes comieron de manera no saludable (Claire, 2012 como se citó en Neff, 2013). Este último hallazgo concuerda con otros estudios en los que las intervenciones centradas en autocompasión ayudaron a reducir síntomas de TCA, incluyendo episodios bulímicos y atracones semanales (Bieber & Ellis, 2019; Kelly & Carter, 2015; Turk & Waller, 2021).

Otro descubrimiento importante en la investigación fue la relación entre autocompasión y autoestima. Se encontró que los efectos de la autocompasión sobre la imagen corporal eran más consistentes y duraderos que aquellos generados por la autoestima (Kelly & Stephen, 2016). Mientras que esta última varía de acuerdo a reconocimientos sociales, la autocompasión lo hace en función a procesos internos. Los hallazgos de estos autores permiten señalar que el hecho que la autoestima esté sujeta a la comparación constante trae como consecuencia que su estabilidad sea muy fluctuante, muy dependiente de factores externos a la persona. Por el contrario, la autocompasión genera cambios producto de la reestructuración de factores internos, lo cual podría estar explicando la estabilidad de la mejora y un efecto protector más duradero frente a la distorsión de la imagen corporal (Neff, 2011).

La diferencia entre autoestima y autocompasión se puede evidenciar con mayor claridad en el trabajo de Barbeau et al. (2021) en el que se les pidió a las participantes del grupo experimental que reflexionen sobre una situación en particular que las hizo pensar sobre su cuerpo, alimentación y hábitos de ejercicio. Dividieron a las mujeres en dos grupos con tareas de escritura distintas. La intervención de escritura centrada en autocompasión consistió en primer lugar, en la redacción de situaciones en las que expresaban cómo otras personas también tenían experiencias de preocupación; en segundo lugar, manifestaban autoaceptación y amabilidad con uno mismo; y, por último, describían sus sentimientos de forma objetiva y no emocional. Este grupo logró aumentar de forma significativa la imagen corporal positiva, como también un aumento en los niveles de autoestima y autocompasión. Por otro lado, la intervención de escritura centrada en la autoestima consistió en redactar 3 elementos. En primer lugar, sobre las propias características; en segundo lugar, sobre los factores externos que podrían haberle hecho sentir mal durante el momento de reflexión y, por último, sobre la importancia de

reconocer los sentimientos y que estos no reducen el valor personal. Si bien este grupo presentó mayores puntuaciones en autoestima, no tuvo un incremento en los puntajes de autocompasión, de tal modo que los resultados parecen indicar que ser autocompasivos cuando se experimentan sentimientos negativos sobre el cuerpo o la alimentación, puede proteger la autoestima (Albertson et al., 2014). Asimismo, el grupo de escritura centrada en autocompasión redujo síntomas bulímicos mientras que el grupo de escritura centrada en autoestima no lo hizo. Esto último, se puede explicar a través de las teorías de regulación afectiva (*affect-regulation theories*) que indican que los atracones y purgas podrían ser actos que buscan suprimir o distraer emociones negativas (Haynos & Fruzzetti, 2011), por lo que se puede concluir que las intervenciones de autocompasión centradas en el cuerpo pueden reducir los síntomas de los TCA.

Con respecto a las muestras utilizadas en las investigaciones selectas, se encontraron dos grupos claramente diferenciados: adolescentes y adultos jóvenes. El trabajo de Rodgers et al. (2018) señaló que para el primer grupo es importante que se desarrollen más aplicaciones móviles que promuevan una mayor apreciación del cuerpo, ya que intervenciones realizadas a través de teléfonos podrían ser suficientes para generar un cambio en las cogniciones y emociones hacia la imagen corporal. Del mismo modo, la población de adultos jóvenes está expuesta a imágenes ideales en redes sociales. Esto se evidenció en la investigación de Barron et al. (2021) en donde las mujeres del grupo experimental visualizaron contenidos de cuerpos idealizados y declaraciones de autocompasión; por otro lado, en el grupo de control expusieron a las mujeres solo a contenidos de “imágenes ideales”. Se obtuvo como resultado que el grupo experimental informó de una mayor satisfacción corporal en comparación al grupo de control que estuvo solo expuesto a “imágenes ideales”, pero sin declaraciones de autocompasión. Lo que se puede entender es que la autocompasión puede amortiguar el impacto potencialmente dañino de las redes sociales.

Con respecto a las diferencias de sexo, el estudio de Pullmer et al. (2018) halló que las mujeres son menos autocompasivas a diferencia de los hombres, esto se puede deber a las distintas normas de roles de género, es decir, se ha observado que a las mujeres se les anima a ser cuidadosas y sacrificar sus propias necesidades por los demás y no hacia uno mismo. En la misma línea, el trabajo de Yarnell et al. (2015) indicó que las mujeres muestran mayor compasión por los otros en comparación con los hombres.

Los estudios de población adolescente sugieren prestar atención a la etapa del ciclo vital en la que se encuentre cada individuo, así como también la importancia de trabajar la autocompasión, puesto que algunas personas se encuentran más vulnerables que otras a la comparación y la exposición a redes sociales. En ese sentido se observa nuevamente el rol de la autocompasión como un factor protector ante la autocritica en relación a la imagen corporal (Barron et al., 2021; Rodgers et al., 2018; Seeikis et al., 2020).

En los artículos revisados se encontraron diferencias importantes a mencionar. Albertson et al. (2014), Kelly et al. (2016), Rodgers et al. (2018), De Wet et al. (2020), Seeikis et al. (2020), Barbeau et al. (2021) y Barron et al. (2021) llevaron a cabo diseños cuasi experimentales en donde se evaluó la efectividad de la autocompasión. Por otro lado, las investigaciones de Wasylikiw et al. (2012), Pullmer et al. (2018) y Siegel et al. (2019), fueron correlacionales, en las que se buscó la asociación entre autocompasión e imagen corporal. Con respecto a los estudios cuasi experimentales, diferían en los tipos de intervención: de escritura, de *mindfulness*, de autocompasión consciente y con aplicaciones móviles. A pesar de las diferencias en la intervención, estos trabajos usaron los tres componentes de la autocompasión, dentro de los cuales algunos priorizaron un componente por encima de los otros. Con esto, se puede concluir que para incrementar la imagen corporal positiva a través de la herramienta de la autocompasión, es necesario el trabajo de la autoamabilidad, la humanidad compartida y el *mindfulness*.

En cuanto a la medición de las variables, todos los estudios se basan en los trabajos fundamentales de Neff (2003) y Gilbert (2005). Este último autor, posteriormente, propuso una terapia basada en el modelo de autocompasión de Neff. Todos los artículos coinciden en evaluar la autocompasión con el instrumento de *Self-compassion Scale (SCS)*, el cual divide la autocompasión en 3 subdimensiones: autoamabilidad, humanidad compartida y *mindfulness*. Contar con una medición uniforme es sumamente favorable porque permite el avance del campo a la hora de generar resultados interpretables bajo un enfoque que viene siendo validado en las últimas décadas.

En cuanto a las limitaciones, se ha observado que la mayoría de los estudios encontrados en las bases de datos utilizan a la autocompasión como variable mediadora

o moderadora de otras variables. Sin embargo, pocos son los que establecen relaciones directas entre la autocompasión e imagen corporal, por lo que se recomienda a futuros investigadores que se realicen intervenciones o estudios correlacionales sobre el impacto directo de la autocompasión frente a una imagen corporal negativa. Además, otra limitación encontrada es la falta de estudios con muestras latinoamericanas, por lo que se motiva a investigadores que realicen más investigaciones en países latinoamericanos para conocer la relación de las variables de interés en diferentes contextos.

La presente revisión aplicada permite reflexionar sobre las implicancias prácticas que esta investigación ofrece. En primer lugar, este estudio brinda a profesionales, consultantes y a la comunidad en general la divulgación del concepto de la autocompasión para ser incluido en espacios terapéuticos. En contextos donde la percepción de la imagen corporal se ve afectada, es posible que las primeras búsquedas de solución se dirijan a trabajar la autoestima; sin embargo, las investigaciones revisadas permiten señalar que este factor psicológico no es suficiente, puesto que la autocompasión se presenta como un constructo psicológico prometedor para la salud mental. En otras palabras, este hallazgo reorienta el trabajo terapéutico hacia la autocompasión por sus efectos favorables sostenidos a lo largo del tiempo.

En segundo lugar, es importante tener en cuenta que trabajar la autocompasión podría ser en la práctica un factor protector para la buena convivencia social. La población adolescente permite comprender mejor lo antedicho. Como se mencionó anteriormente, los adolescentes conviven mayormente en el ámbito virtual, multiplicando así su exposición a estímulos aversivos que promueven la comparación y autocrítica. Sin embargo, mayores niveles de autocompasión protegerían a los adolescentes a la crítica hacia ellos y los demás.

En tercer lugar, divulgar los beneficios del trabajo terapéutico de la autocompasión ofrece a las personas nuevas herramientas para mejorar la calidad de vida, específicamente el bienestar subjetivo. Como parte de esta divulgación, reconocer que la autocompasión está compuesta por las experiencias humanas compartidas, la necesidad de poner en práctica la autoamabilidad, y ejercitar el *mindfulness*, permite identificar con claridad los pasos a seguir para incrementar los niveles de autocompasión.

CONCLUSIONES

En el presente apartado se procederá a exponer las conclusiones del trabajo, cuyo objetivo fue analizar la relación de la autocompasión e imagen corporal en mujeres jóvenes y adolescentes mediante un estudio de revisión aplicada.

- La autocompasión correlacionó de manera positiva y estadísticamente significativa con la imagen corporal positiva.
- La autocompasión se ha identificado como un factor protector para mitigar los efectos negativos de las comparaciones sobre la apariencia física, las cuales pueden aumentar en el contexto de las redes sociales.
- Las intervenciones basadas en autocompasión enfocadas en mujeres jóvenes y adolescentes son eficaces y beneficiosas para disminuir las preocupaciones sobre la imagen corporal y elevar la apreciación hacia el cuerpo.
- Se reconoció la autoamabilidad, humanidad compartida y *mindfulness* como factores protectores ante una imagen corporal negativa.
- Las intervenciones de autocompasión centradas en el cuerpo pueden reducir los síntomas de los TCA, incluyendo atracones y purgas.
- Los adolescentes y adultos jóvenes tienen una mayor probabilidad de desarrollar insatisfacción corporal, pues se encuentran en una etapa evolutiva caracterizada por una serie de cambios fisiológicos, emocionales y sociales.
- La autocompasión favorece la imagen corporal positiva independientemente de los niveles de autoestima que presente la persona.
- Cultivar la autocompasión es más beneficioso a largo plazo para la imagen corporal que trabajar en la autoestima.

REFERENCIAS

- Agulleiro, C. (2020). *Intervenciones basadas en terapias de tercera generación en trastornos de la conducta alimentaria* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad a Distancia de Madrid.
- Albertson, E., Neff, K., & Dill-Shackleford, K. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention [La autocompasión y la insatisfacción corporal en las mujeres: un ensayo controlado aleatorio de una breve intervención de meditación]. *Mindfulness*, 6, 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Soareas Pernambuco, C., ... Hoekelman, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviors and physical activity: Results of the ECBL- COVID19 international online survey [Efectos de la reclusión domiciliar de COVID-19 en las conductas alimentarias y la actividad física: Resultados de la encuesta internacional en línea ECBL- COVID19]. *Nutrients*, 12, 1583-1585. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Badenes- Ribera, L., Fabris, M., Gastaldi, F., Prino, L., & Longobardi, G. (2019). Parent and peer attachment as predictors of Facebook addiction symptoms in different developmental stages (early adolescents and adolescents) [El apego a los padres y a los compañeros como predictores de los síntomas de adicción a Facebook en diferentes etapas de desarrollo (adolescentes tempranos y adolescentes)]. *Addictive Behaviors*, 95, 226-232. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.05.009>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. (2019). The mediating role of depression in the relationship between body image dissatisfaction and cyberbullying perpetration [El papel mediador de la depresión en la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y la perpetración de ciberacoso]. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 1482-1492. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00151-9>
- Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., & Pelletier, L. (2021). The effects of self-compassion self-esteem writing interventions on women's valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors [Los efectos de las intervenciones de escritura de autocompasión y autoestima en la valoración de las mujeres de los objetivos de control de peso, la apreciación del cuerpo y los comportamientos alimentarios]. *Psychology of Women Quarterly*, 46, 82-98. <https://doi.org/10.1177/03616843211013465>
- Barron, A., Krumrei-Mancuso, E., & Harriger, J. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women [Los efectos de las publicaciones en Instagram de fitspiration y

autocompasión sobre la imagen corporal y la autocompasión en hombres y mujeres]. *Body Image*, 37, 14-27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01003>

- Benalcazar, I. (2018). *Insatisfacción de la imagen corporal y la relación con la evaluación nutricional de las estudiantes de la Carrera de nutrición y salud comunitaria de la universidad técnica del norte* [Tesis de maestría no publicada]. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Benel, R., Campos, S., & Cruzado, L. (2012). Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la universidad peruana cayetano heredia medida con el body shape questionnaire. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 75(3), 85-92. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/1226>
- Bieber, D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review [El efecto de la autocompasión en la autorregulación de las conductas de salud: Una revisión sistemática]. *Journal of health Psychology*, 24(14), 2060-2071. <https://doi.org/10.1177/135910531771336>
- Braun, T., Park, C., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature [Autocompasión, imagen corporal y trastornos alimentarios: Una revisión de la literatura]. *Body Image*, 17, 117–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating [Autocompasión, imagen corporal y trastornos alimentarios autodeclarados]. *Self and Identity*, 13(4), 432–448. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.838992>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram [#bodypositivity: Un análisis de contenido de cuentas positivas sobre el cuerpo en Instagram]. *Body Image*, 29, 47–57, <https://doi.org/10.1177/2F1461444819826530>
- Common Sense Media (2018). *Social media, social life: Teens reveal their experiences*. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2018_cs_socialmediasociallife_fullreport-final-release_2_lowres.pdf.
- Cataldo, I., Burkaukas, J., Dores, A., Carvalho, I., Simonato, P., De Luca, I., Gomez-Martinez, M., Melero, A., Demetrovics, Z., Szabo, A., Shibata, M., Kobayashi, K., Fujiwara, H., Arroyo-Anlló, E., Martinotti, G., Barbosa, F., Griskova-Bulanova, I., Pranckeviciene, A., Bowden-Jones, H., Esposito, G., ... Corazza, O. (2022). An international cross-sectional investigation on social media, fitspiration content exposure, and related risks during the COVID-19 self-isolation period [Una investigación transversal internacional sobre los medios sociales, la exposición a contenidos de fitspiration y los riesgos relacionados durante el periodo de autoaislamiento COVID-19]. *Journal of Psychiatric Research*, 148, 34-44. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.01.032>

- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F., Peratori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: body-image and other psychopathological risks among young adults [Fitspiration en las redes sociales: imagen corporal y otros riesgos psicopatológicos entre los jóvenes adultos]. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010. <https://doi.org/10.1016/j.etched.2021.100010>
- De Oliverira, B., Monezi, A., Machado, F., Scatena, A., Reichert, R., De Oliveira, W., Enes, C., Becker, A., & Micheli, D. (2021). Quality of life and body image perception in adolescents: the contextual aspects of this relationship using network analyses [Calidad de vida y percepción de la imagen corporal en adolescentes: los aspectos contextuales de esta relación mediante análisis de redes]. *Trends in Psychology*, 29(4), 734-751. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00083-1>
- De Wet, A., Lane, B., & Mulgrew, K. (2020). A randomised controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women's body image [Un ensayo controlado aleatorio que examina los efectos de las meditaciones de autocompasión en la imagen corporal de las mujeres]. *Body Image*, 35, 22-29. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.07.009>
- Felden, É., Claumann, G., Sacomori, C., Daronco, L., Cardoso, F., & Pelegrini, A. (2015). Sociodemographic factors and body image among high school students [Factores sociodemográficos e imagen corporal en estudiantes de secundaria]. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(11), 3329–3337. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00212015>
- Fitzsimmons-Craft, E., Karam, A., & Wilfley, D. (2018). Eating disorders in children and adolescents [Trastornos alimentarios en niños y adolescentes]. *APA Handbook of Psychopathology: Child and Adolescent Psychopathology*, 7, 343-368. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.6361>
- Flores, M. (2009). *Validez y confiabilidad del Body Shape Questionnaire en adolescentes universitarias de Lima Metropolitana* [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Católica del Perú. <https://doi.org/10.19083/tesis/625008>
- Gilbert, P. (2005). *Terapia centrada en la compasión: características distintivas*. Desclée de Brouwer.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy [Una introducción a la terapia centrada en la compasión en la terapia cognitivo-conductual]. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97–112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Guzman-Saldaña, R., Saucedo-Molina, T., García, M., Galván, M., & Del Castillo, A. (2017). Imagen corporal e índice de masa corporal en mujeres indígenas del estado de Hidalgo. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 25, 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.002>

- Haynos, A., & Fruzzeti, A. (2011). Anorexia nervosa as a disorder of emotion dysregulation: Evidence and treatment implications [La anorexia nerviosa como trastorno de desregulación de las emociones: Evidencias e implicaciones del tratamiento]. *Science and Practice*, 18(3), 183-202. <https://doi-org/10.1111/j.1468-2850.2011.01250.x>
- Howard, L., Romano, K., & Heron, K. (2020). Prospective changes in disordered eating and body dissatisfaction across women's first year of college: The relative contributions of sociocultural and college adjustment risk factors [Cambios prospectivos en la alimentación desordenada y la insatisfacción corporal a lo largo del primer año de universidad de las mujeres: Las contribuciones relativas de los factores de riesgo socioculturales y de adaptación a la universidad]. *Eating Behaviors*, 36, 10135. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101357>
- Kabar, M. (2020, 20 de octubre). ¿Por qué la anorexia, la bulimia y los “atracones” de comida se agudizan durante la pandemia?. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/somos/historias/coronavirus-peru-por-que-la-anorexia-la-bulimia-y-los-atracones-de-comida-se-agudizan-durante-la-pandemia-noticia/?ref=ecr>
- Kelly, A., & Carter, J. (2015). Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial [Entrenamiento en autocompasión para el trastorno por atracón: Un ensayo piloto controlado y aleatorizado]. *Psychology and Psychotherapy*, 88(3), 285-303. <https://doi.org/10.1111/papt.12044>
- Kelly, A., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students [Un estudio de diario sobre la autocompasión, la imagen corporal y la conducta alimentaria en estudiantes universitarias]. *Body Image*, 17, 152-160. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.006>
- Kelly, A., & Tasca, G. (2016). Within-persons predictors of change during eating disorders treatment: An examination of self-compassion, self-criticism, shame, and eating disorder symptoms [Predictores intrapersonales del cambio durante el tratamiento de los trastornos alimentarios: Un examen de la autocompasión, la autocrítica, la vergüenza y los síntomas de los trastornos alimentarios]. *International Journal of Eating Disorders*, 49(7), 716-22. <https://doi:10.1002/eat.22527>
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents [Seguir o ser seguido: Explorando los vínculos entre la popularidad de Instagram, la adicción a las redes sociales, la ciber victimización y la felicidad subjetiva en adolescentes italianos]. *Children and Youth Services Review*, 113, 104955. <https://doi:10.1016/j.childyouth.2020>
- Lopez, C., & Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica*, 22(1), 85-97. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70396-0)

- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns [Los medios sociales altamente visuales y los síntomas de interiorización en la adolescencia: El papel mediador de la preocupación por la imagen corporal]. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Martín, M., Llamazares, C., Alonso, Y., Gómez, B., & Val, E. (2017, 30 de noviembre). *Los trastornos alimentarios, un problema de una época donde la imagen pesa demasiado*. UBU investiga. <https://ubuinvestiga.es/los-trastornos-alimentarios-un-problema-de-una-epoca-donde-la-imagen-pesa-demasiado/>
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2017). *Situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself [Autocompasión: Una conceptualización alternativa de una actitud saludable hacia uno mismo]. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept [Superar los obstáculos de un autoconcepto independiente]. En H. Wayment y J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. American Psychological Association, 7, 95-105. <https://doi.org/10.1037/11771-009>
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being [Autocompasión, autoestima y bienestar]. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K., & Germer, C. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program [Un estudio piloto y un ensayo controlado aleatorizado del Programa de Autocompasión Mental]. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook* [El cuaderno de la autocompasión consciente]. Guilford Press.
- Neff, K. (2013). *Sé amable contigo mismo: el arte de la autocompasión*. Paidós
- Neff, K. (2016). The Self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion [La escala de autocompasión es una medida válida y teóricamente coherente de la autocompasión]. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Niño- Puello, M. (2013). El inglés y su importancia en la investigación científica: algunas reflexiones. *Revista Colombiana de Ciencia Animal-RECIA*, 5(1), 243-254. <https://doi.org/10.24188/recia.v5.n1.2013.487>

- Pullmer, R., Coelho, J., & Zaitsoff, S. (2018). Kindness begins with yourself: The role of self-compassion in adolescent body satisfaction and eating pathology [La bondad empieza por uno mismo: El papel de la autocompasión en la satisfacción corporal y la patología alimentaria de los adolescentes]. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 809-816. <https://doi.org/10.1002/eat.23081>
- Rodgers, R., Donova, E., Cousineau, T., Yate, K., Lowy, A., & Franko, D. (2018). BodiMojo: efficacy of a mobile-based intervention in improving body image and self-compassion among adolescents [BodiMojo: eficacia de una intervención basada en el móvil para mejorar la imagen corporal y la autocompasión entre los adolescentes]. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1363-1372. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0804-3>
- Rodgers, R., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S. (2020). The impact of the COVID 19 pandemic on eating disorder risk and symptoms [El impacto de la pandemia de COVID-19 en el riesgo y los síntomas de los trastornos alimentarios]. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 1-5. <https://doi.org/10.1002/eat.23318>
- Schoenefeld, S., & Webb, J. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action [Autocompasión y alimentación intuitiva en mujeres universitarias: examinando las contribuciones de la tolerancia a la angustia y la aceptación de la imagen corporal y la acción]. *Eating Behaviors*, 14(4), 493–496. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.09.001>
- Seekis, V., Bradley, G., & Duffy, B. (2020). Does a Facebook-enhanced Mindful Self-Compassion intervention improve body image? An evaluation study [¿Mejora la imagen corporal una intervención de autocompasión mental potenciada por Facebook? Un estudio de evaluación]. *Body Image*, 34, 259-269. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.07.006>
- Siegel, J., Huellemann, K., Hillier, C., & Campbell, L. (2019). The protective role of self-compassion for women's positive body image: an open replication and extension [El papel protector de la autocompasión para la imagen corporal positiva de las mujeres: una réplica y extensión abierta]. *Body Image*, 32, 136-144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.003>
- Smart Insights (2019). *Global social media research summary*. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Shagar, P., Harris, N., Boddy, J., & Donovan, C. (2017). The relationship between body image concerns and weight-related behaviours of adolescents and emerging adults: A systematic review [La relación entre la preocupación por la imagen corporal y los comportamientos relacionados con el peso de los adolescentes y los adultos emergentes: Una revisión sistemática]. *Behaviour Change*, 34(4), 208–252. <https://doi.org/10.1017/bec.2018.3>

- Swami, V., Horne, G., & Furnham, A. (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom [El estrés y la ansiedad relacionados con la COVID-19 se asocian con una imagen corporal negativa en adultos del Reino Unido]. *Personality and Individual Differences, 170*, 110426. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110426>
- Touyz, S., Lacey, H., & Hay, P. (2020). Eating disorders in the time of COVID-19 [Trastornos alimentarios en la época de COVID-19]. *Journal of Eating Disorders, 8*, 19. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00295-3>
- Turk, F., & Waller, G. (2021). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis [¿Es la autocompasión relevante para la patología y el tratamiento de las preocupaciones sobre la alimentación y la imagen corporal? Una revisión sistemática y un meta-análisis]. *Clinical Psychology Review, 79*, 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
- Turk, F., Kellet, S., & Waller, G. (2021). Determining the potential link of self-compassion with eating pathology and body image among women: a longitudinal mediational study [Determinación del vínculo potencial de la autocompasión con la patología alimentaria y la imagen corporal entre las mujeres: un estudio longitudinal de mediación]. *Body Image, 26*, 2683-2691. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01144-1>
- Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition [¿Qué es y qué no es una imagen corporal positiva? Fundamentos conceptuales y definición del constructo]. *Body Image, 14*, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.0>
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2013). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica, 135*(11), 507-511. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J., & López-Miñarro, P. (2013). Body image; literature review [Imagen corporal; revisión de la literatura]. *Nutrición hospitalaria, 28*(1), 27-35. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Wasylikiw, L., Mackinnon, A., & Maclellan, A. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women [Exploración del vínculo entre la autocompasión y la imagen corporal en mujeres universitarias]. *Body Image, 9*, 236-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Wick, M., & Keel, P. (2020). Posting edited photos of the self: Increasing eating disorder risk or harmless behavior [Publicar fotos editadas de uno mismo: Aumento del riesgo de trastornos alimentarios o comportamiento inofensivo]. *International Journal of Eating Disorders, 6*, 864-872. <https://doi.org/10.1002/eat.23263>

Yarnell, L., Stafford, R., Neff, K., Reilly, E., Knox, M., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion [Meta-análisis de las diferencias de género en la autocompasión]. *Self and Identity*, *14*, 499-520. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>

