

La internalización del ideal de delgadez: factor de riesgo de alteraciones de la imagen corporal y los hábitos de alimentación, generado por la influencia de pares

The Thin-Ideal Internalization: Risk Factor of Body Image and Eating Disturbances, Generated by Peer Influences

Sarita Saffon¹ y Lina María Saldarriaga²

Recibido: 07-Octubre-2013 • Revisado: 12- Marzo-2014 • Aprobado: 05-Junio-2014

Resumen

El propósito de la presente revisión crítica es analizar la internalización del ideal de delgadez y sus efectos en los individuos. Dicho análisis permite identificar el rol predictivo y mediador que cumple en la interacción entre las relaciones de pares y el desarrollo de alteraciones en la imagen corporal y en los hábitos alimenticios. Se examinan diferencias por sexo y etapas del desarrollo, y se hace una revisión de instrumentos de medición. Las conclusiones muestran que es necesario continuar estudiando los mecanismos de internalización y sus consecuencias, así como también la manera de prevenir y tratar sus efectos. Se enfatiza en la necesidad de comprender la importancia que tiene la internalización en la salud mental y física de los individuos.

Palabras clave: Internalización; Ideal de delgadez; Cultura de apariencia de pares; Alteraciones en la imagen corporal, Alteraciones en hábitos de alimentación.

Palabras clave descriptores: Delgadez, Imagen Corporal, Hábitos Alimenticios.

Abstract

The purpose of this critical review is to analyze the thin-ideal internalization and its effects on individuals. This analysis allows the identification of the predictive and mediator role that it plays in the interaction between peer relationships and the development of body image and eating disturbances. It examines differences in gender and developmental stages, and offers a review of measuring instruments. The findings show that it is necessary to continue studying the mechanisms of internalization and its consequences, as well as how to prevent and treat the effects. It emphasizes the need to understand the importance of internalization in the mental and physical health of individuals.

Key words: Internalization; Thin Ideal, Peer Appearance Culture; Body Image, Eating Disturbances.

Key words plus: Thinness, Body Image, Food Habits.

Para citar este artículo:
Saffon, S. y Saldarriaga, L. (2014). La internalización de ideal de delgadez: factor de riesgo de alteraciones de la imagen corporal y los hábitos de alimentación, generado por la influencia de pares. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6 (1),75-90.

1. Estudiante de Pregrado de Psicología, Universidad de los Andes. Semillero de trastornos de alimentación. Correo electrónico: saritasaffon@gmail.com
2. Psicóloga, Ph.D. Psicología del Desarrollo, Concordia University. Profesora asociada Universidad de los Andes. Semillero de trastornos de alimentación. Correo electrónico: lsaldarr@uniandes.edu.com

Introducción

Desde hace unos años se ha ido estableciendo la extrema delgadez como el ideal de belleza, aceptado en muchas culturas. Adoptando un enfoque sociocultural, diversas investigaciones se han centrado en explorar el rol que cumple la internalización de este ideal, impuesto por la sociedad actual, en el desarrollo de alteraciones en la imagen corporal y en los hábitos de alimentación; en especial en las adolescentes mujeres. Como se expondrá a continuación, en la literatura que estudia los factores de riesgo y predictores de estas alteraciones, es evidente que los pares también son una influencia importante en el desarrollo de esos trastornos. Por consiguiente, esta revisión crítica pretende analizar los estudios y la teoría con respecto a cómo las interacciones que los individuos mantienen con sus pares, pueden generar que se internalice el ideal de delgadez, y a su vez, de qué manera esto último puede tener efectos perjudiciales en la imagen corporal y los hábitos de alimentación.

Las alteraciones de la imagen corporal y de los hábitos alimenticios se han convertido en preocupaciones centrales para el área de salud pública (Moral Iglesias, 2000). Este tema es hoy en día el centro de estudio de muchas investigaciones en áreas tan diversas como la psicología, la medicina, la epidemiología y la economía. Se han estudiado sus efectos, su relación con el desarrollo de desórdenes de alimentación, así como también sus causas, más comúnmente referidas como factores de riesgo. De acuerdo con Smolak (2008) estos factores de riesgo se definen como características individuales o ambientales que aumentan significativamente la posibilidad de un resultado patológico. Estos pueden ser factores fijos, como lo son los rasgos

individuales tales como el sexo de la persona y su índice de masa corporal (IMC), pero también pueden ser variables socioculturales, tales como el impacto de los ideales y estándares de belleza de la sociedad. Estos segundos factores se han convertido en un elemento esencial de las investigaciones acerca de las alteraciones de la imagen corporal y de los hábitos alimenticios; uno de ellos es la internalización del ideal de delgadez.

1. Internalización del ideal de delgadez

Al estudiar la diversa literatura que trata el tema de la internalización del ideal de delgadez, se puede notar que se ha llegado a la conclusión de que esta no solo es un factor que predice cambios cognitivos y comportamentales en aquellas personas que intentan perseguir este ideal (Thompson & Stice, 2001), sino que es una variable mediadora entre otros factores de riesgo, la insatisfacción corporal y la presencia de comportamientos compensatorios (Jones, Vigfusdottir & Lee, 2004). Estos últimos son precisamente conductas destinadas a impedir el aumento de peso tales como la purga, el ejercicio excesivo, la restricción de calorías, entre otras, que se asocian a las alteraciones de la imagen corporal (Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria, 2009).

Teniendo en cuenta los elementos mencionados anteriormente, es esencial recalcar que en la actualidad se ha establecido un ideal de delgadez como ideal de belleza, el cual se ha convertido en una meta que es necesaria alcanzar, incluso aunque esta sea prácticamente imposible para la mayoría de las personas.

“... en la actualidad se ha establecido un ideal de delgadez como ideal de belleza, el cual se ha convertido en una meta que es necesaria alcanzar, incluso aunque esta sea prácticamente imposible para la mayoría de las personas...”

Esta búsqueda por adquirir un cuerpo ideal ha comenzado a ejercer una influencia importante no solo en las cogniciones y actitudes de muchos individuos con respecto al valor de la apariencia, sino que también ha modificado su comportamiento relacionado con su cuerpo y la manera como lo alimentan.

1.1. Definición de la internalización del ideal de delgadez

En la literatura, el ideal social de belleza es convencionalmente llamado ideal de delgadez. Aunque el primero implica más que la sola importancia de ser delgado, el componente del ideal social de belleza que concierne al peso y la figura es el que tiene mayor efecto en lo relacionado con las alteraciones de la imagen corporal y de los hábitos de alimentación (Thompson & Stice, 2001). La internalización de este ideal de delgadez se puede definir como el grado en el que un individuo se involucra cognitivamente y afectivamente en los ideales de atractivo socialmente definidos, y tiene comportamientos encamina-

dos a aproximarse a este ideal (Thompson & Stice, 2001). El individuo por lo tanto aprueba y comparte los valores específicos que dicta dicho ideal, hasta el punto en que estos se incorporan en su sistema personal de creencias (Thompson, Roehrig, Cafri & Heinberg, 2005), y el ideal de delgadez se vuelve un propósito personal que se perpetúa constantemente, incluso de manera automática.

Diversos autores han propuesto que la internalización del ideal de delgadez es el resultado de la adopción de actitudes que son aprobadas por aquellos individuos que nos rodean y que son significativos o respetados. Esto se conoce como reforzamiento social (Lieberman, Gauvin, Bukowski & White, 2001; Stice, 1998; Thompson & Stice, 2001). Los agentes de socialización más importantes en la vida de las personas -como lo son los padres, amigos o familiares- pueden llegar a reforzar constantemente los estándares de belleza a través de comentarios y/o acciones que resultan en la perpetuación y promoción de la internalización del ideal de delgadez. Específicamente, los estudios han mostrado que en el contexto de las relaciones de pares, este ideal de belleza se puede perpetuar por medio de mecanismos tales como la crítica por el sobrepeso, el alentar a alguien a realizar una dieta, y la glorificación de los modelos ultra-delgados (Lawler & Nixon, 2010; Thompson & Stice, 2001). Estos mecanismos muestran cuáles son las expectativas que tiene la sociedad respecto al peso y la figura, así como los beneficios sociales que trae el ser delgado. Esto último ha llegado al punto de transformar una característica física en un rasgo personal altamente valorado, rasgo que hoy en día es sinónimo de atractivo y de bueno, mientras que el no ser delgado se asocia con malestar y desagrado (Ricciardelli & McCabe, 2001).

El ideal de delgadez, por lo tanto, se ha convertido en una meta a perseguir por la mayoría de personas, pues es reforzado constantemente por aquellos individuos que más influencia ejercen en las vidas de los individuos. La presión que genera el hecho de que dicho ideal sea promovido en tantos contextos, incluyendo los más cercanos como la familia y los pares, o más lejanos como los medios de comunicación, logra que este se vaya internalizando cada vez más en el sistema de creencias del individuo y que por lo tanto busque alcanzarlo a toda costa. Esta búsqueda del ideal, y los mecanismos a través de los que se promueve este, traen consigo consecuencias que se ha demostrado que predicen alteraciones de la imagen corporal, insatisfacción corporal (Sands & Wardle, 2003), y alteraciones patológicas de los hábitos alimenticios como la bulimia nerviosa y la anorexia nerviosa (Boone, Soenens, & Braet, 2011; Gilbert, Crump, Madhere & Schutz, 2009; Stice, Ng & Shaw, 2010).

1.2. El rol de los pares en la internalización del ideal de delgadez

Recientes estudios han llegado a la conclusión de que las relaciones de amistad pueden contribuir al desarrollo de la imagen que tiene un individuo de sí mismo (Van Tergouw, 2011) y por lo tanto, a las alteraciones que se pueden formar de aquella. Así mismo, se ha encontrado que las influencias de los pares están significativamente correlacionadas con un comportamiento de alimentación desordenada (Meyer & Gast, 2008). Estos efectos que tienen las relaciones de amistad en los individuos es apoyado por uno de los supuestos centrales de la teoría de pares, en el que se menciona que el comportamiento de las personas no está determinado exclusiva-

mente por sus características disposicionales y/o situacionales, sino que las interacciones con otros individuos, en especial con aquellos con quien se es más cercano, también ejercen una influencia sobre el desarrollo individual y cómo uno se comporta (Fabes, Martin & Hanish, 2009; Rudolph, 2009). Se ha descubierto a su vez, que esta influencia ocurre a través de lo que se conoce como *peer appearance culture* (Cash, 2012; Jones et al., 2004; Nichter, 2000; Van Tergouw, 2011), o en español, cultura de apariencia entre pares, el cual es un concepto que puede definirse como una cultura que caracteriza las relaciones entre los pares, que está gobernada por normas y expectativas que se modelan y se refuerzan dentro de esta misma sociedad. Las experiencias acumuladas dentro de la cultura de apariencia de los pares por lo tanto reflejan y moldean los comportamientos y actitudes individuales sobre la imagen corporal de sí mismo y de los otros (Jones & Crawford, 2006). Esta cultura tiene como característica principal que los individuos dedican tiempo a tratar temas sobre la apariencia, lo que establece los estándares de belleza aceptados y esperados, y contribuyen al desarrollo de la imagen corporal y la satisfacción corporal de sus integrantes (Lawler & Nixon, 2010; Van Tergouw, 2011), así como al establecimiento de ciertos hábitos de alimentación dentro del grupo.

La cultura de apariencia de los pares involucra diferentes mecanismos a través de los cuales los pares pueden ejercer una influencia que perpetúa los valores de la apariencia de dicha cultura. El primero es la evaluación que se realiza entre ellos; dicha evaluación se basa en la creencia de que cada persona es evaluada y, por ende, valorada estrictamente por su apariencia. En una investigación llevada a cabo por Jones & Crawford (2006) se encontró evidencia

“Las experiencias acumuladas dentro de la cultura de apariencia de los pares reflejan y moldean los comportamientos y actitudes individuales sobre la imagen corporal de sí mismo y de los otros...”

sobre la manera en que este mecanismo actúa, y el efecto que tiene en los comportamientos asociados a las dietas en una muestra de niñas con diferentes Índices de Masa Corporal (IMC). Específicamente este estudio mostró que las niñas de la categoría que se encontraban en sobrepeso reportaron sentir más presión por parte de sus pares para realizar dieta comparadas con las niñas de las otras categorías de IMC, $F(3, 214) = 3.54, p < .02$. Este hallazgo puede estar indicando que las niñas con mayores IMC perciben que son más evaluadas por su peso, y por lo tanto sienten más presión y necesidad de adelgazar. El segundo de los mecanismos a través del cual los pares ejercen presión hacia el ideal de delgadez es la aceptación dentro del grupo de pares. En este contexto, la aceptación hace referencia a la noción de que un individuo será o no aceptado por sus pares en función de su apariencia física. En su estudio, Jones & Crawford (2006) también evaluaron las percepciones que tenían los estudiantes sobre su apariencia física y la aceptación entre sus pares. Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre el IMC y la percepción de influencia en la aceptación en las niñas, $F(3, 207) = 20.57, p < .001$, y los análisis post-hoc confirmaron que son las niñas con sobrepeso quienes

tienden a pensar en mayor grado, que sus pares las van a aceptar más si son más delgadas. De la misma forma, los datos mostraron que para las niñas que estaban en las categorías de bajo peso, la asociación entre IMC y percepción de aceptación era menos pronunciada. Dicho de otra manera, los investigadores encontraron que la percepción de aceptación por parte de los pares en esta muestra varió en función del IMC de los participantes.

Un tercer mecanismo que refuerza esta cultura de apariencia de pares son las conversaciones que se dan sobre la apariencia misma, fenómeno que ha sido llamado popularmente: *Fat Talk* (Nichter, 2000). Este término describe las conversaciones, positivas, negativas o neutrales, que se dan en el día a día entre pares y que están relacionadas con la apariencia, y más específicamente con el peso. Clark y Tiggeman (2006) proponen no solo la existencia de este mecanismo, sino que también dan cuenta de sus efectos en la satisfacción corporal. Específicamente, estos autores encontraron que existe una discrepancia entre la imagen actual y la imagen ideal de las personas. Dicha discrepancia puede ser desde una leve preferencia por diferentes características corporales o incluso una severa angustia asociada a comportamientos extremos para cambiar su cuerpo (Werheim, Paxton, & Blaney, 2008; Striegel-Moore & Bulik, 2007). Las conversaciones entre pares sobre la apariencia están moderadamente relacionadas tanto con una baja autoestima como con una gran diferencia entre la figura actual y la figura ideal de niñas de una muestra con edades entre 9 y 12 años (Clark y Tiggeman, 2006). Así mismo, otros estudios como el de Ousley, Cordero & White (2008), demuestran que los individuos con desórdenes alimenticios participan en mayor medida en estas conversaciones sobre

la apariencia, que aquellos que no presentan este diagnóstico.

En la literatura también se propone que la internalización puede llegar a cumplir un rol de variable mediadora. De acuerdo con varios autores, la internalización está significativamente relacionada con las conversaciones entre pares sobre apariencia y con las medidas de insatisfacción corporal; y a su vez, las conversaciones entre pares sobre apariencia están significativamente relacionadas con las medidas de insatisfacción corporal (Baron & Kenny, 1986, citado en Clark & Tiggeman, 2006). En el estudio de Clark & Tiggemann (2006) se demostró esto último al encontrar que las conversaciones entre pares sobre apariencia, por sí solas, explicaban un 4.1% de la varianza ($b = -.20$, $p < .05$) en los puntajes de autoestima corporal, $F(1,98) = 4.21$, $p < .05$, pero que luego de controlar los efectos de la internalización, las conversaciones entre pares sobre apariencia ya no explicaban una varianza significativa de la autoestima corporal ($b = .02$). Lo mismo ocurría con la relación entre las conversaciones entre pares sobre apariencia y la discrepancia entre figura ideal y actual, pues originalmente explicaban un significativo 7% de la varianza ($b = -.26$, $p < .01$) de la discrepancia de figuras, $F(1,98) = 7.38$, $p < .01$, no obstante, luego de controlar los efectos de la internalización, las conversaciones entre pares sobre apariencia ya no explicaban una varianza significativa en la discrepancia de figuras ($b = .07$).

Estas conversaciones sobre apariencia están relacionadas también con la aparición de un cuarto mecanismo de influencia, denominado comparación con los pares. A través de estas comparaciones se puede llegar a desarrollarla insatisfacción corporal en los individuos (Van Tergouw, 2011). En el estudio realizado por

“... la internalización está significativamente relacionada con las conversaciones entre pares sobre apariencia y las medidas de insatisfacción corporal”

Jones y Crawford (2006) se encontró que la comparación social entre pares varía significativamente en función del IMC, $F(3, 395) = 10.24$, $p < .001$, y que la categoría de las niñas que tenían un IMC por encima del promedio estaba asociada con una mayor comparación social con los pares, a diferencia de las categorías de bajo peso y por debajo del promedio.

Un quinto mecanismo característico de las relaciones de pares, que puede tener una influencia directa relacionada con el ideal de delgadez, es el *teasing*, o burla con respecto al peso. Este concepto hace referencia a los comentarios humorísticos en los que se señala un aspecto sobre el físico de la persona, su vestimenta, hábitos u otras características (Kruger, Gordon & Kuban, 2006). Dichos comentarios tienden a ser ambiguos en su propósito, así como en sus efectos (Conoley, Hershberger, Gonzales, Rinker & Crowley, 2008). Lieberman, Gauvin, Bukowski & White (2001) encontraron que estas burlas sobre la apariencia física de un individuo pueden llegar a generar alteraciones en la imagen corporal y en los hábitos alimenticios de aquellos que reciben estos comentarios. En un estudio realizado por estos autores con una muestra de 876 niñas de cuatro colegios privados de Montreal, Canadá, los investigadores encontraron

evidencia de que burlarse de una manera severa sobre el peso -no sobre la apariencia en general-, es un predictor importante de la utilización de dietas en las adolescentes.

Este tipo de comentarios o provocaciones contribuyen a la internalización del ideal de delgadez no solo en aquellos que lo realizan o lo reciben, sino también en terceros que, a través de la observación y el aprendizaje vicario, interiorizan las normas de la cultura de apariencia de pares (Jones et al., 2004; Jones & Crawford, 2006; Van Tergouw, 2011). Esto se podría considerar como un sexto mecanismo, pues es una forma indirecta a través de la cual los pares están ejerciendo una influencia en la internalización del ideal de delgadez, al servir como modelos de comportamiento (Romero, Epstein & Salvy, 2009; Van Tergouw, 2011). Los estudios muestran evidencia de este fenómeno; por ejemplo se ha encontrado que en los grupos de adolescentes, las niñas tienden a pensar que deben perder peso cuando sus amigas también lo hacen (Hutchinson & Rapee, 2007), así como que los pesos entre las amigas se correlacionan (Cunningham, Vaquera, Maturo & VenkatNarayan, 2012), y que las adolescentes tienden a estar más insatisfechas con su cuerpo cuando sus amigas están insatisfechas con el de ellas (Lieberman et al., 2001). Estas actitudes y creencias en torno a la apariencia continúan perpetuando e internalizado cada vez más el ideal de que ser delgado es lo atractivo.

Teniendo en cuenta lo anterior, es posible observar que esta cultura de la apariencia y los mecanismos por medio de los cuales los adolescentes se ven influenciados por ella, se derivan del proceso de internalización del ideal de delgadez. Esto teniendo en cuenta que los adolescentes se encuentran en constante interacción

“... el ideal de delgadez parece afectar en mayor grado al sexo femenino. La principal diferencia está en que la preocupación de las mujeres gira en torno a la pérdida de peso mientras que la de los hombres está relacionada con el incremento de la masa muscular”

con sus pares en el día a día, lo que conlleva a que cada vez se dé una mayor internalización (Jones et al., 2004) y se perpetúe el ideal.

1.3. Diferencias en sexo con respecto al ideal de delgadez

Como se evidencia en los resultados empíricos expuestos en la sección anterior, el ideal de delgadez parece afectar en mayor grado al sexo femenino. Según el estudio de Jones et al. (2004), la principal diferencia está en que la preocupación de las mujeres gira en torno a la pérdida de peso mientras que la de los hombres está relacionada con el incremento de la masa muscular, y en los casos en que están en sobre peso, además buscan ser más delgados. Además de lo anterior, Ata & Bryant Ludden (2007) reportan que los hombres adolescentes se preocupan en mayor medida por la apariencia de la parte superior de su cuerpo mientras que las adolescentes mujeres tienen una preocupación sobre la totalidad de su cuerpo. A pesar de estas diferencias, de acuerdo con Jones et

al. (2004), para ambos sexos la internalización del ideal de belleza se relaciona con una baja autoestima y con insatisfacción con la imagen corporal, a pesar de que para las mujeres esta asociación sea mucho más fuerte. Igualmente, el estudio realizado por estos autores logró mostrar que tanto para hombres como para mujeres, la internalización puede actuar como una mediadora entre las variables de exposición a revistas sobre apariencia, críticas sobre apariencia y conversaciones sobre la apariencia y el nivel de insatisfacción corporal.

Una de las conclusiones más importantes de los estudios que involucran la distinción por sexo es que a pesar de que exista una diferencia en el ideal de belleza de hombres y mujeres, este se considera como un factor de riesgo y factor mediador importante para el desarrollo de alteraciones de los hábitos de alimentación en ambos sexos. Aunque con mayor frecuencia las mujeres reportan comportamientos extremos para alcanzar el ideal, tales como hacer dietas o involucrarse en comportamientos bulímicos o de atracón (Thompson et al., 2005), los hombres también pueden llegar a desarrollar comportamientos análogos que les permitan alcanzar un ideal de apariencia, como por ejemplo utilizar esteroides para aumentar la masa muscular, o realizar dietas (Cafria et al., 2005). Aunque el propósito de estas prácticas es ganar musculatura, todas ellas implican una pérdida simultánea de la grasa corporal (Cafria et al., 2005), lo que estaría indicando que de igual manera los hombres también están internalizado el ideal de delgadez de las mujeres, de que ser “gordo” no es atractivo. La diferencia por sexo, por lo tanto, se puede resumir en que al ideal masculino, además de la necesidad de delgadez, se le añade la necesidad de tener músculos grandes. En ambos sexos, por lo

tanto, se ve reflejada la internalización de un ideal socialmente construido sobre la apariencia corporal delgada, y los efectos perjudiciales, tanto físicos como psicológicos en la salud que conllevan los actos que se realizan para alcanzar ese ideal.

1.4. Diferencias en las etapas del desarrollo con respecto al ideal de delgadez

Así como se evidencian diferencias entre hombres y mujeres entre los ideales de belleza que persiguen, y por lo tanto en la insatisfacción con sus propios cuerpos y la manera en cómo se alimentan, la relación que tiene un individuo con su cuerpo también varía con la edad. A lo largo del ciclo vital los individuos van aprendiendo e interiorizando los estereotipos sociales que existen sobre la apariencia ideal, por lo que este proceso puede estar relacionado con las diferencias que se encuentran en la aparición de la insatisfacción corporal en las diversas etapas de la vida. Este aprendizaje de los estereotipos se experimenta de diferente manera dependiendo de la etapa del desarrollo. Por ejemplo, en un estudio realizado por Li, Hu, Ma, Wu & Ma (2005) se encontró que no existía una relación entre el índice de masa corporal y la insatisfacción corporal en niñas de tres a cuatro años, sin embargo se encontró que a los cinco años, aunque baja, esta relación ya es significativa ($r=.14$), y aumenta de manera notable entre los seis ($r=.28$) y los 15 años ($r=.57$).

Este cambio podría deberse precisamente al hecho de que, a medida que crecen, los individuos están cada vez más expuestos al ideal de belleza y comienzan a ser conscientes de la relación que ha establecido la sociedad entre

ser delgado y ser más atractivo, popular y socialmente valorado. Werheim et al. (2008) proponen que el incremento de insatisfacción corporal con la edad también puede deberse a los cambios dramáticos que se dan en los cuerpos de los adolescentes, a los que además, se deben acomodar en muy poco tiempo. Dado que los adolescentes experimentan procesos de cambio muy diversos, estos tienden a preocuparse y a sentir insatisfacción con su cuerpo al compararse con sus pares. Puesto que en esta etapa de la vida el ser parte de un grupo es importante (Werheim et al., 2008), aquellos adolescentes que se desarrollan antes o después de la mayoría del grupo, notan que son diferentes a la norma, lo que resulta en aflicción y angustia. La pubertad parece ser el momento en la vida en que los adolescentes se alejan en mayor medida de los ideales sociales de belleza, por lo que esta transición los vuelve vulnerables a otros factores de riesgo relacionados a las alteraciones de la imagen corporal y a los hábitos de alimentación.

Evidencia proporcionada por otros estudios resalta estas conclusiones sobre las diferencias en el desarrollo. Por ejemplo Baile Ayensa, Guillén Grima & Garrido Landívar (2002) proponen que la pubertad es un momento particularmente sensible “para que se asiente la insatisfacción corporal... que va de los 12 a los 16 años” (p. 447), al encontrar diferencias significativas entre la insatisfacción corporal de las niñas de 12-13 años, comparada con la de las adolescentes de 15-16 y de 17-19 años. Puesto que no se encontraron cambios entre las muestras de 15-16 años y la de 17-19 años, se expone que, una vez pasada la etapa de pubertad e instaurada una cierta insatisfacción corporal, esta tiende a mantenerse constante. Esto se puede deber a que así como durante la pubertad se instaura una corporeidad, la imagen corporal también

“... aunque en las mujeres exista una disminución gradual de la insatisfacción corporal a lo largo de los años, esta no desaparece, ni tampoco la asociación de esta insatisfacción con las influencias socioculturales, incluso en el grupo de mujeres adultas mayores...”

se establece y con ella ciertas inconformidades corporales.

Un estudio llevado a cabo por Esnaola, Rodríguez & Goñi (2010) comparó la insatisfacción corporal e influencia de factores socioculturales que exponen el ideal de delgadez (publicidad, mensajes verbales, modelos sociales y situaciones sociales) en diferentes grupos de edades. Entre los adolescentes (12-18), adultos jóvenes (19-30), adultos de mediana edad (31-49) y adultos mayores (55 en adelante), aquellos que reportaron una mayor insatisfacción corporal e influencia de factores socioculturales sobre la apariencia fueron los adolescentes. Este estudio a su vez demostró que aunque en las mujeres exista una disminución gradual de la insatisfacción corporal a lo largo de los años, esta no desaparece, ni tampoco la asociación de esta insatisfacción con las influencias socioculturales, incluso en el grupo de mujeres adultas mayores. En cuanto a los hombres no se encontró un patrón lineal como en las mujeres (Esnaola et al., 2010), pues aunque también disminuyó la insatisfacción corporal con la edad, los hombres sobre los 55 años reportaron mayor insatisfacción corporal

comparados con los adultos de mediana edad, aunque no superior a aquella de los adolescentes o de los adultos jóvenes. Tampoco se encontró una disminución con la edad respecto a las influencias de los factores socioculturales en los hombres, pues los adultos mayores reportan una mayor influencia de la publicidad que todos los otros grupos de edades.

Al estudiar investigaciones que examinan las diferencias en el desarrollo relacionadas con la insatisfacción corporal, se evidencia que este es un fenómeno que no solamente aparece desde temprana edad sino que tiende a mantenerse a lo largo del ciclo vital. Aunque es claro que esta insatisfacción se exagera en la adolescencia, los estudios demuestran que las preocupaciones por la imagen corporal y por seguir un cierto ideal de delgadez están presentes incluso hasta después de los 55 años. Las alteraciones de la imagen corporal y de los hábitos alimenticios son por lo tanto problemas que se pueden presentar en cualquier etapa del desarrollo, por lo cual es de vital importancia seguir estudiando los factores que llevan al desarrollo de estos problemas para prevenirlos e intervenir cuando se generen, en las diferentes etapas por las que atraviesan los seres humanos.

1.5. Instrumentos para medir la internalización del ideal de delgadez

Uno de los grandes avances que ya se ha hecho dentro de esta área de investigación, es el desarrollo de múltiples instrumentos que permiten medir las alteraciones en la imagen corporal y en los patrones de alimentación. En general, dichos instrumentos buscan aproximarse a estos constructos determinando qué tanto los individuos han internalizado este ideal de delgadez, así

como también las medidas que han tomado o están dispuestos a tomar para alcanzar este ideal. Uno de los instrumentos más usados para este propósito es la *Ideal Body Stereotype Scale-Revised (IBSS-R)* (Black Becker, Hill, Greif, Han & Stewart, 2013; Rojas, 2009; Thompson & Stice, 2001). Este cuestionario mide la aprobación que el individuo hace de los estereotipos del cuerpo ideal. Este instrumento contiene seis preguntas que el participante debe responder utilizando una escala de cinco puntos de Likert, en la que se contesta qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con afirmaciones tales como: “las mujeres delgadas son más atractivas”, o “las mujeres con piernas largas son más atractivas” (Thompson & Stice, 2001; Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda & Heinberg, 2003; Rojas, 2009).

Otro instrumento utilizado ampliamente y mundialmente en este campo es el *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ)* (Forbes & Jung, 2008; Ruggiero, Hannover, Mantero & Papa, 2000; Stark-Wroblewski, Yanico & Lupe, 2005), el cual es un cuestionario que busca medir las influencias sociales sobre la imagen corporal y trastornos de la alimentación. Algunas de las preguntas son: “desearía verme como las modelos de los videos musicales”, “yo comparo mi apariencia con la de las personas en las revistas”, o “los anuncios en las revistas son una fuente importante de información sobre la moda y *ser atractivo*” (Thompson et al., 2003), a las cuales se responde al escoger una opción entre uno -completamente en desacuerdo a cinco- completamente de acuerdo (Salk & Engeln-Maddox, 2011).

Un tercer instrumento frecuentemente utilizado para medir la internalización del ideal de delgadez es el *Attitudes Towards Body Figure Questionnaire* (Unikel, Juárez & Gómez, 2006; Unikel, Von Holle, Bulik & Ocampo, 2012). Este

cuestionario de auto-reporte tiene 15 ítems medidos con una escala de Likert que evalúan la importancia del peso y la figura del individuo. Un análisis factorial de este instrumento (Unikel, Juárez & Gómez, 2006) arrojó que los dos factores que explican el 60% de la varianza total son la internalización y las creencias. Algunos de los ítems que representan el factor de internalización son: “ser delgada/o es un logro importante para mí”, “iría a cualquier extremo para obtener la figura que quiero”, “cuando estoy delgado/a me siento en control”, “mi peso es importante para hacerme sentir bien”.

Por último se encuentra el *Sociocultural Internalization of Appearance Questionnaire - Adolescents (SIAQ-A)*. Este cuestionario fue validado por Keery, Shroff, Thompson, Wertheim & Smolak (2004) en tres países y los resultados indican una notable consistencia de las puntuaciones de internalización a través de las diversas muestras. Este breve cuestionario pretende medir la internalización de las normas sociales de la apariencia al proponer afirmaciones como ‘mirar revistas hace que quiera cambiar mi apariencia’, ante la cual el individuo responde en una escala de Likert de uno a cinco, siendo uno completo desacuerdo y cinco completo acuerdo.

En general se puede observar que los instrumentos de medición que evalúan el nivel de internalización del ideal de delgadez buscan examinar el efecto que tienen los modelos y estereotipos sociales sobre el individuo, y en consecuencia, qué tanto las personas se conforman a este ideal de delgadez y buscan obtenerlos para sí mismos.

2. Conclusiones

La literatura demuestra la importancia que ha tomado el ideal contemporáneo de belleza

“... se puede observar que los instrumentos de medición que evalúan el nivel de internalización del ideal de delgadez buscan examinar el efecto que tienen los modelos y estereotipos sociales sobre el individuo, y en consecuencia, qué tanto las personas se conforman a este ideal de delgadez y buscan obtenerlos para sí mismos”

en nuestra sociedad, en el que se enfatiza la delgadez como valor individual. De la misma forma, la evidencia de diversos estudios ha podido describir en detalle los efectos diferenciales que tiene la internalización de este ideal y su relación con las alteraciones de la imagen corporal (Sands & Wardle, 2003; Stice, 2001, citado en Lovel, 2006) y de los hábitos alimenticios (Boone, Soenens, & Braet, 2011; Gilbert, Crump, Madhere & Schutz, 2009; Stice, Ng & Shaw, 2010). La diversidad en las muestras y edades que tienen estos estudios demuestra que estos problemas no son propios de un sexo o un grupo de edad, sino que afectan a muchas y diversas personas. En ese sentido, es importante continuar estudiando y analizando los factores que ponen en riesgo a un individuo para que desarrolle alguna de las alteraciones relacionadas con la internalización del ideal de delgadez. Además, puesto que tanto en mujeres como en hombres este ideal se ha convertido en un propósito personal que se debe alcanzar a toda costa, es importante también seguir

analizando a fondo los efectos que puede tener esta internalización en el ajuste psicológico de los individuos.

Además, como se evidenció a lo largo del texto, la internalización se ha convertido en una variable que permite que factores de riesgo como los mecanismos de la cultura de apariencia entre pares o la exposición a revistas que tratan temas de apariencia, tengan efecto sobre la insatisfacción corporal de los individuos (Clark & Tiggeman, 2006; Jones et al., 2004) y/o sobre la manera en la que los individuos se alimentan (Mancilla-Díaz et al., 2012). De igual manera, la internalización del ideal de delgadez puede convertirse en un factor de riesgo por sí mismo, pues este también tiene una fuerte relación directa con la presencia de insatisfacción corporal (Sands & Wardle, 2003; Stice 2001, citado en Lovel, 2006) y de alteraciones en los hábitos de alimentación (Gilbert, Crump, Madhere & Schutz, 2009).

Por otra parte, esta revisión de la literatura expone que es necesario tener en cuenta, en la construcción de programas de prevención y tratamiento de las alteraciones de imagen corporal y de hábitos de alimentación, el rol que cumple la internalización del ideal de delgadez. Algunas estrategias de intervención (Rima, 2010; Seaver, McVey, Fullerton & Stratton, 1997; Stice, Mazotti, Weibel, Agras, 1999; Stice & Presnell, 2007) ya han incorporado esta visión en la que consideran los factores de riesgo variables y socio-culturales que tienen estas alteraciones, como lo es la internalización del ideal de delgadez. Al proponer métodos que enseñan a las personas a ser conscientes de este ideal de belleza, de sus consecuencias, y de cómo luchar contra este, se previene el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal y de hábitos alimenticios que

“La internalización del ideal de delgadez es por lo tanto un tema que concierne a todo profesional de la salud, tanto mental como física, pues la literatura demuestra que sus efectos tienen implicaciones en ambos ámbitos de la vida de los individuos”

puedan llegar a ser perjudiciales para su salud y su bienestar.

La continuación del estudio de la internalización del ideal de delgadez, sus mecanismos y consecuencias es por lo tanto necesaria, pues es evidente que son factores relevantes tanto para la investigación como para la prevención y tratamiento de las alteraciones de la imagen corporal y de hábitos alimenticios; problemas que están afectando a todo tipo de individuo en el mundo entero. La internalización del ideal de delgadez es por lo tanto un tema que concierne a todo profesional de la salud, tanto mental como física, pues la literatura demuestra que sus efectos tienen implicaciones en ambos ámbitos de la vida de los individuos.

Referencias

- Ata, R.N. & Bryant Ludden, A. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 1024-1037. DOI 10.1007/s10964-006-9159-x
- BaileAyensa, J. I., GuillénGrima, F. & Garrido Landívar, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes

- medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 439-450. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720304>
- Black Becker, C., Hill, C., Greif, R., Han, H. & Stewart, T. (2013). Reducing self-objectification: are dissonance-based methods a possible approach? *Journal of Eating Disorders*, 1(10). DOI:10.1186/2050-2974-1-10
- Boone, L., Soenens, B. & Braet, C. (2011). Perfeccionismo, body dissatisfaction, and bulimic symptoms: the intervening role of perceived pressure to be thin and thin ideal internalization. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(10), 1043-1068. DOI: 10.1521/jscp.2011.30.10.1043
- Cafria, G., Thompson, J.K., Ricciadelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalisc, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 215-239. DOI: 10.1037/1524-9220.8.2.103
- Cash, T.F. (Ed.). (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Londres: Academic Press.
- Clark, L. & Tiggemann, M. (2006). Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x
- Conoley, C.W., Hershberger, M., Gonzalez L., Rinker, S. & Crowley, A.K. (2008). Responding to Interpersonal Teasing. *Journal of Emotional Abuse*, 7(4), 27-41. DOI:10.1300/J135v7n04_02
- Cunningham, S.A., Vaquera, E., Maturo, C.C. & Venkat-Narayan, K.M. (2012). Is there evidence that friends influence body weight? A systematic review of empirical research. *Social Science & Medicine*, 75, 1175-1183. DOI:10.1016/j.socscimed.2012.05.024
- Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: gender and age differences. *Salud Mental*, 33(1), 21-29. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v33n1/v33n1a3.pdf>
- Fabes, R.A., Martin, C.L., & Hanish, L.D. (2009). Children's Behaviors and Interactions with Peers. En K.H. Rubin, W.M. Burowski & B. Laursen (Eds.) *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups*. New York: Guilford Press.
- Forbes, G.B. & Jung, J. (2008). Measures base don Socio-cultural Theory and Feminist Theory as Predictors of Multidimensional Measures of Body Dissatisfaction among Korean and U.S. College Woman. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(1), 70-103. DOI: 10.1521/jscp.2008.27.1.70
- Gilbert, S.C., Crump, S., Madhere, S. & Schutz, W. (2009). Internalization of the Thin Ideal as a Predictor of Body Dissatisfaction and Disordered Eating in African, African-American, and Afro-Caribbean Female College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, (23), 196-211. DOI: 10.1080/87568220902794093
- Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (2009). *Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Madrid: Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya. Recuperado de http://www.gencat.cat/salut/depsan/units/aatrm/pdf/gpc_trastor_cond_alim_aatrm-09.pdf
- Hutchinson, D. M., & Rapee, R. M. (2007). Do friends share similar body image and eating problems? The role of social networks and peer influences in early adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1557-1578. DOI:10.1016/j.brat.2006.11.007
- Jones, D.C., Vigfusdottir, T.H., Lee, Y. (2004). Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys: An Examination of Friend Conversations, Peer Criticism, Appearance Magazines, and the Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339. DOI: 10.1177/0743558403258847
- Jones, D.C. & Crawford, J.K. (2006). The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 243-255. DOI: 10.1007/s10964-005-9006-5

- Keery, H., Shroff, H., Thompson, J.K., Wertheim, E. & Smolak, L. (2004). The Sociocultural Internalization of Appearance Questionnaire - Adolescents (SIAQ-A): psychometric analysis and normative data for three countries. *Eating and Weight Disorders Journal*, 9(1), 56-61. Recuperado de <http://jkthompson.myweb.usf.edu/articles/The%20SIAQ-A.pdf>
- Krueger, J., Gordon, C.L. & Kuban, J. (2006). Intentions in Teasing: When "Just Kidding" Just Isn't Good Enough. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 412-425. DOI: 10.1037/0022-3514.90.3.412
- Lawler, M. & Nixon, E. (2010). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71. DOI: 10.1007/s10964-009-9500-2
- Li, Y., Hu, X., Ma, W., Wu, J., & Ma, G. (2005). Body image perceptions among Chinese children and adolescents. *Body Image*, 2, 91-103. DOI: 10.1016/j.bodyim.2005.04.001.
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowskic, W.M., & White, D.R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement, and body-related teasing. *Eating Behaviors*, 2(3), 215-236. DOI: 10.1016/S1471-0153(01)00030-7
- Lovel, J.L. (2006). *Examining models of Eating disorders symptomatology among university women of south asian origin in the U.S.* (Tesis de Maestría). Southern Illinois University Carbondale.
- Mancilla-Díaz, J.M., López-Aguilar, X., Franco-Paredes, K., Alvarez-Rayón, G., Vázquez-Arévalo, R., Ocampo Téllez-Girón, M.T., & Amaya-Hernández, A. (2012). Role of Peer Influence and Thin-ideal Internalization on Body Dissatisfaction and Disordered Eating in Mexican Girls. *Revista Colombiana de Psicología*, 21(2), 343-353. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v21n2/v21n2a11.pdf>
- Meyer, T.A. & Gast, J. (2008). The Effects of Peer Influence on Disordered Eating Behavior. *The Journal of School Nursing*, 24(1), 36-42. DOI: 10.1177/10598405080240010601
- Moral Iglesias, L. (2000). *Trastornos del comportamiento alimentario: Criterios de ordenación de recursos y actividades*. Madrid: Instituto Nacional de la Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de http://www.ingesa.msc.es/estadEstudiosdocumPublica/internet/pdf/Trastorno_alimentario.pdf
- Nichter, M. (2000). *Fat talk: What girls and their parents say about dieting*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ousley, L., Cordero, E.D. & White, S. (2008). Fat Talk among College Students: How Undergraduates Communicate Regarding Food and Body Weight, Shape & Appearance. *Eating Disorders*, 16, 73-84. DOI: 10.1080/10640260701773546
- Ricciardelli, L.A. & McCabe, M.P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325-344. DOI: 10.1016/S0272-7358(99)00051-3
- Rima, B.D. (2010). *Women's Body Image and Health: A Feminist Intervention Approach*. (Tesis de Doctorado). George Washington University.
- Rojas, Natalia. (2009). *Attitudes towards body size and physical appearance among colombian and american collage students: a multicultural study*. (Tesis de Maestría). Texas State University.
- Romero, N.D., Epstein L.H. & Salvy, S.J. (2009). Peer Modeling Influences Girls' Snack Intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 133-136. DOI: 10.1016/j.jada.2008.10.005
- Rudolph, K.D. (2009). Implicit Theories of Peer Relationships. *Social Development*, 19(1), 113-129. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2008.00534.x
- Ruggiero, G.M., Hannover, W., Mantero, M. & Papa, R. (2000). Body Acceptance and Culture: A Study in Northern and Southern Italy. *European Eating Disorders Review*, 8, 40-50. DOI: 10.1002/(SICI)1099-0968(200002)8:1<40::AID-ERV327>3.0.CO;2-D
- Salk, R.N. & Engeln-Maddox, R. (2011). "If You're Fat, Then I'm Humongous!": Frequency, Content, and Impact of Fat Talk Among College Women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18-28. DOI: 10.1177/0361684310384107

- Sands, E.R. & Wardle, J. (2003). Internalization of Ideal Body Shapes in 9-12-Year-Old Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 33(2), 193-204. DOI:10.1002/eat.10121
- Seaver, A., McVey, G., Fullerton, Y., & Stratton, L. (1997). *Every BODY is a somebody: An active learning program to promote healthy body image, positive self-esteem, healthy eating and an active lifestyle for adolescent females: Teacher's Guide*. Brampton, Ontario: Body Image Coalition of Peel.
- Smolak, L. (2008). Risk factors in the development of body image, eating problem, and obesity. En J.K. Thompson & L. Smolak (Eds.) *Body image, eating disorders, and obesity in youth* (pp.135-155). Washington, DC: American Psychological Association Inc.
- Stark-Wroblewski, K., Yanico, B.J. & Lupe, S. (2005). Acculturation, Internalization of Western Appearance Norms, and Eating Pathology among Japanese and Chinese International Student Women. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 38-46. DOI: 10.1111/j.1471-6402.2005.00166
- Stice, E. (1998). Relations of restraint and negative affect to bulimic pathology: A longitudinal test of three competing models. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 243-260.
- Stice, E. & Presnell, K. (2007). *The Body Project*. New York: Oxford University Press.
- Stice, E., Ng, J. & Shaw, H. (2010). Risk factors and prodromal eating pathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(4), 518-25. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2010.02212.x
- Stice, E., Mazotti, L., Wibbel, D. & Agras, W.S. (2000). Dissonance Prevention Program Decreases Thin-Ideal Internalization, Body Dissatisfaction, Dieting, Negative Affect, and Bulimic Symptoms: A Preliminary Experiment. *International Journal of Eating Disorders*, 27(2), 206-217. DOI: 10.1002/(SICI)1098-108X(200003)27:2<206::AID-EAT9>3.0.CO;2-D
- Striegel-Moore, R.H. & Bulik, C.M. (2007). Risk Factors for Eating Disorders. *Eating Disorders*, 62(3), 181-198. DOI: 10.1037/0003-066X.62.3.181
- Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M.N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J.K. & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181-183. DOI: 10.1111/1467-8721.00144
- Thompson, J.K., Van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A.S., & Heinberg, L.J. (2003). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and Validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293-304. DOI: 10.1002/eat.10257
- Thompson, J.K., Roehrig, M., Cafri, G. & Heinberg, L.J. (2005). Assessment of Body Image Disturbance. En J.E. Mitchell & C.B. Peterson (Eds.), *Assessment of Eating Disorders* (pp.175-202). New York: Guilford Press.
- Unikel, C., Juárez, F. & Gómez, G. (2006). Psychometric Properties of the Attitudes Towards Body Figure Questionnaire in Mexican Female Students and Patients With Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 14(6), 430-435. DOI: 10.1002/erv.757
- Unikel C., Von Holle, A., Bulik, C.M. & Ocampo, R. (2012). *Disordered Eating and Suicidal Intent: The Role of Thin Ideal Internalisation, Shame and Family Criticism*. Recuperado el día 4 de abril del 2013 desde la base de datos en línea Ebesco Host.
- Van Tergouw, M. (2011). Peer Influences on the Body Satisfaction of Adolescent Girls: Where Do We Go from Here? *Social Cosmos*, 2. Recuperado de <http://socialcosmos.library.uu.nl/index.php/sc/article/viewFile/26/22>
- Werheim, E., Paxton, S.J., & Blaney, S. (2008). Body image in girls. En J.K. Thompson & L. Smolak (Eds.) *Body image, eating disorders, and obesity in youth* (pp.135-155). Washington, DC: American Psychological Association Inc.

