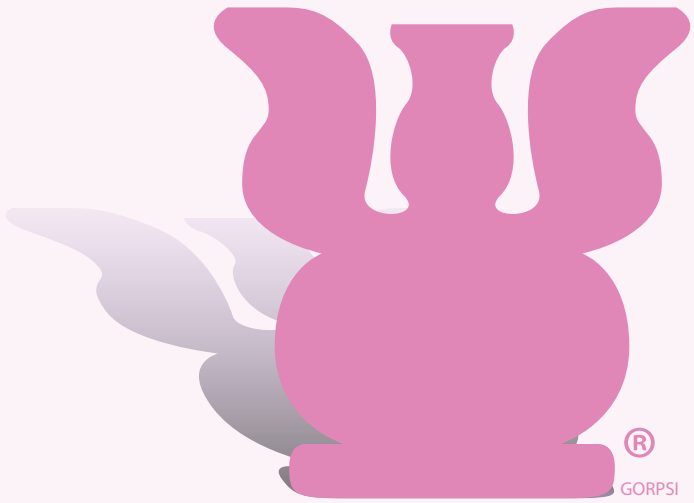
ISSN: 2007-5502



Psic-Obesidad

Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual

Volumen 15, Número 57
enero - marzo 2025

ISSN: 2007-5502

Psic-Obesidad

Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual

N.R. 04-2010-100813543100-203
https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.14.57

www.revistas.unam.mx/index.php/psic/issue/view/5932
www.zaragoza.unam.mx/psic-obesidad

Contenido

volumen 15, número 57, enero-marzo de 2025

4 **Editorial**

6 **Trabajos de difusión en investigación**
La salud mental y la condición de sobrepeso y obesidad
Laura Itzel León Ortega

10 **F54 Factores psicológicos... [316]**
Sobrepeso, obesidad y su relación con el autoconcepto en jóvenes
Jocelyn Guadalupe García Rodríguez

13 **Acérquese... ricos tamales**
Percepción de riesgo de padecer obesidad y sus factores de riegos
Ana María Cruz Morales

19 **Como, luego existo**
La influencia de los hábitos alimentarios en el bienestar integral de la comunidad de la FES Zaragoza, UNAM
Sebastián Gómez Arreola

27 **Colaboraciones**
Análisis de los hábitos de ejercicio físico en estudiantes de la FES Zaragoza, UNAM
César Jaimes Rodríguez

31 **Normas de publicación**

open access

Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Psic-Obesidad, Año 15, No. 57, enero - marzo de 2025, periodicidad trimestral, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México con domicilio en Ciudad Universitaria, c.p. 04510, Alcaldía Coyoacán, Ciudad de México, por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, domicilio Av. Guelatao No. 66, Colonia Ejército de Oriente, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México, Tel: 5556230612, Correo electrónico: boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx, raquelguillen2010@gmail.com, Editora responsable: DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING, Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 04-2010-100813543100-203, ISSN: 2007-5502, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Mtro. Mario Prado Jiménez de la Coordinación de Comunicación Social y Gestión de Medios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Av. Guelatao No. 66, Colonia Ejército de Oriente, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09230, fecha de la última modificación: 19 de mayo de 2025. La presente publicación académica es elaborada sin fines comerciales para favorecer la difusión de la información contenida. Son señaladas las referencias de los documentos contenidos en direcciones web que fueron publicados electrónicamente. Los documentos literarios y gráficos incluidos han sido compilados desde sitios de acceso público con la referencia correspondiente. El contenido de los artículos es responsabilidad exclusiva de los autores. Todos los derechos están reservados, en términos de la Ley Federal de Derechos de Autor, y en su caso de los tratados internacionales aplicables. Se permite su uso, reproducción por cualquier medio para fines no comerciales y siempre que se cite el trabajo original.

Directorio UNAM

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Rector

Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda
Secretaria General

Mtro. Hugo Concha Cantú
Abogado General

Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez
Secretario Administrativo

Dra. Diana Tamara Martínez Ruiz
Secretaria de Desarrollo Institucional

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria

Mtro. Hugo Alejandro Concha Cantú
Abogado General

Dra. María Soledad Funes Argüello
Coordinadora de la Investigación Científica

Dr. Miguel Armando López Leyva
Coordinador de Humanidades

Dra, Norma Blazquez Graf
Coordinadora para la Igualdad de Género

Dra. Rosa Beltrán Álvarez
Coordinadora de Difusión Cultural

Mtro. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

Directorio FES Zaragoza

Dr. Vicente Jesús Hernández Abad
Director

Dra. Mirna García Méndez
Secretaria General

Dr. José Luis Alfredo Mora Guevara
Secretario de Desarrollo Académico

CD. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez
Secretaria de Desarrollo Estudiantil

Mtro. Luis Alberto Huerta López
Secretario Administrativo

Dra. María Susana González Velázquez
Jefa de la División de Planeación Institucional

Dra. Rosalva Rangel Corona
Jefa de la División de Vinculación

Dr. David Nahum Espinosa Organista
Jefe de la División de Estudios de Posgrado e Investigación

Mtro. Rodrigo Alejandro Rosas Gómez
Jefe de la Unidad Jurídica

Lic. Carlos Raziel Leaños Castillo
Jefe de la Coordinación de Comunicación Social y Gestión de Medios

Mtra. Alejandra Luna García
Jefa de la Carrera de Psicología

Mtra. Guillermina Netzahuatl Salto
Coordinadora del área de Psicología Clínica y de la Salud

Directorio Psic-Obesidad

Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling
Editora

Consejo Editorial

Dra. Lucy María Reidl Martinez
Facultad de Psicología, UNAM

Dra. Margarita Lagarde Lozano
Facultad de Psicología, UNAM

Dra. Mirna García Méndez
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Dr. Marco Eduardo Murueta Reyes
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

M.C. Dolores Patricia Delgado Jacobo
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Mtro. Pedro Vargas Ávalos
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Mtra. Ana Leticia Becerra Galvez
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Equipo de colaboradores

Lic. Maricruz Morales Salinas
Asistente editorial

Lic. Carlos Raziel Leaños Castillo
Diseño de portada
Coordinación de Comunicación Social y Gestión de Medios

Lic. Claudia Ahumada Ballesteros
Diseño y formación de Interiores

Comité Editorial

Dra. Lorena Tirado Jiménez
Campus Villahermosa, Universidad del Valle de México

Dra. María Marisela Sánchez Chaparro
Universidad de Nuevo León Emiliano Zapata (UNEZ)

Dra. María Luisa Ponce López
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

Mtro. Leonardo Reynoso Erazo
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Mtra. Rosa Adelaida del Valle Puente
Asociación Semilleros de Sentido A.C

Dr. Carlos Alberto López González
Sociedad Mexicana de Obesidad

Dr. Juan Diego Castrillón Orrego
Sociedad Interamericana de Psicología (SIP)

Dra. Isabel del Rosario Stange Espínola
Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Colaboraciones e informes:

55 56 23 06 12
boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx
raquelguillen2010@gmail.com

Editorial

año 15 número 57

https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.14.57.93555

PSIC-OBESIDAD se viste de gala. Llega a su décimo quinto aniversario. Desde la Editorial agradecemos a todos los autores, colaboradoras, colaboradores, a la FES Zaragoza y a la UNAM por permitirnos un espacio académico de gran trascendencia, consolidando las funciones sustantivas y del quehacer académico en el desarrollo del conocimiento sobre una de las temáticas de salud individual, social y pública, que ha requerido del esfuerzo de todos los campos disciplinarios para su atención como lo es el sobrepeso y la obesidad. Particularmente desde la Psicología, surge la investigación de los factores asociados y las líneas de atención inter y multidisciplinarias en la Línea: Obesidad, desde una perspectiva cognitivo conductual, a través de la cual se toma en cuenta la perspectiva humanista y psicobiológica de la obesidad de quien la vive y la presenta, así como en sus diversos artículos que abordan la complejidad de la obesidad en sus diversas perspectivas.

Abordar la Obesidad continua siendo trascendental en el primer cuarto del siglo XXI. A inicios del año 2025 la Organización Mundial de la Salud publica el Atlas Mundial de la Obesidad, el cual contiene los datos de 199 países -incluido México- sobre el sobrepeso y obesidad en adultos y las propuestas de políticas públicas (OMS, 2025). Entre las propuestas se encuentran las dirigidas a combatir la obesidad como enfermedad. En México se han implementado el elevar los impuestos en: bebidas azucaradas, alimentos ricos en grasas, grasas saturadas, azúcares y sal, y la restricción sobre la comercialización de alimentos a niños y niñas, particularmente en el sector educativo nacional. Otras estrategias como incentivos para promover la actividad física y los subsidios para alimentos más saludables no han sido aplicados.

Destaca también que la Federación Mundial de la Obesidad -presidida por el doctor mexicano Simón Barquera- proponga un Enfoque integral de la sociedad para abordar la obesidad (WOF, 2025). Considerando que la obesidad es una enfermedad grave por derecho propio y un importante motor de enfermedades no transmisibles, como el cáncer, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes tipo 2, con casi 4 millones de muertes al año atribuibles a la obesidad" (WOF, 2025, página 3). Propone en los sistemas de salud:

- *Reconocer la obesidad como una enfermedad y establecer sistemas de monitoreo y vigilancia.*
- *Integrar y ampliar los servicios de prevención y manejo de la obesidad dentro de los programas de enfermedades no transmisibles (ENT), enfocándose en la atención primaria de salud.*
- *Incluir el acceso a servicios de obesidad primarios, secundarios y terciarios en los paquetes de seguros y cobertura universal de salud.*
- *Proveer recursos y capacitar a la fuerza laboral de los sistemas de salud para brindar atención médica centrada en las personas con obesidad* (página 4)

Sobre el entorno y la sociedad en general propone seis estrategias que requieren de un análisis detallado por la variación social y económica de las diversas regiones geográficas. Por lo que incidir en el ámbito laboral, presupuestal o comunicativo son factores que requieren una evaluación sistemática para el logro de los objetivos del cambio de estilo de vida que la propia persona puede realizar para modificar su condición de salud y del equipo de salud multidisciplinario para el diseño de las estrategias adecuadas para cada paciente. El grupo de profesionales de la salud del Reino Unido, publican una guía de atención para personas obesas, la Guía del Instituto Nacional de Salud y Cuidado de Excelencia, NICE por sus siglas en inglés, la propuesta es elaborada por profesionales de la salud del Reino Unido, abarca la prevención y el manejo del sobrepeso, la obesidad y la adiposidad central en menores de edad y en adultos.

En la inclusión de perspectivas sobre el estudio de la obesidad. La Comisión propone un nuevo enfoque diagnóstico de la obesidad que se centra en otras medidas de la grasa corporal y en signos y síntomas objetivos de mala salud. La Comisión también introduce dos nuevas categorías de obesidad: la obesidad preclínica y la obesidad clínica (Rubino, 2025; Rubino et al, 2025). La primera la obesidad factor de riesgo mientras que la segunda representa una enfermedad independiente[1]. Destaca el autor de las personas que viven con obesidad, tienen diferentes perfiles y necesidades de salud, pero a menudo se las considera una entidad única, definida por un único parámetro (IMC), o no se las aborda en absoluto (página 70). Lo pre-clínico y clínico de esta clasificación se centra en la sintomatología: presencia y ausencia de síntomas, lo que abre un campo de discusión para los profesionales de la salud.

"*Recomendamos que el IMC se utilice únicamente como medida sustitutiva del riesgo para la salud a nivel poblacional, para estudios epidemiológicos o con fines de cribado, y no como una medida individual de la salud. El exceso de adiposidad debe confirmarse mediante la medición directa de la grasa corporal, si está disponible, o al menos mediante un criterio antropométrico (p. ej., perímetro de cintura, índice cintura-cadera o índice cintura-talla), además del IMC, utilizando métodos validados y valores de corte adecuados a la edad, el sexo y la etnia. En personas con un IMC muy alto (es decir, >40 kg/m²), sin embargo, se puede asumir pragmáticamente un exceso de adiposidad y no se requiere confirmación adicional* (Correction to Lancet Diabetes Endocrinol 2025). Mientras se ponen de acuerdo los especialistas, la persona que presenta sobrepeso u obesidad -por la descripción a simple vista de exceso de tejido adiposo- seguirá esperando la orientación en salud tomando bebidas y comidas que se encuentren a su disposición.

1 En PSIC-OBESIDAD se encuentran artículos al respecto. Obesidad como factor de riesgo a otras enfermedades y entidad de salud integral que se genera por múltiples factores.

Referencias

Organización Mundial de la Salud (2025). *Día de la Obesidad*. https://es.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2025.pdf

World Obesity Federation (WOF) (2025). *World Obesity Atlas 2025*. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/World_Obesity_Atlas_2025_Press_Release_-_Spanish.pdf

Guia NICE (14 de enero de 2025). *Manejo del sobrepeso y la obesidad*. https://www.nice.org.uk/guidance/ng246/resources/overweight-and-obesity-management-pdf-66143959958725

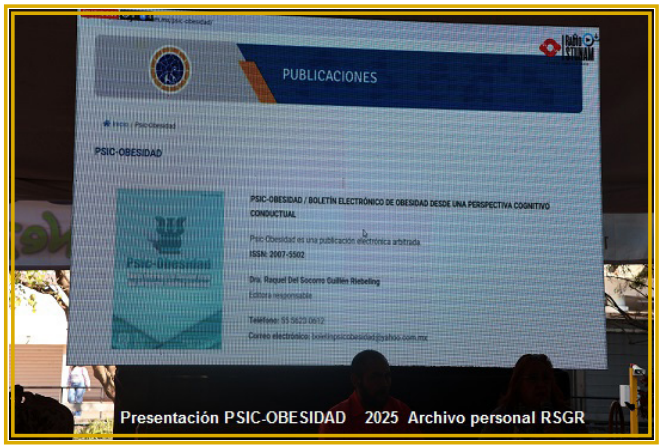
Rubino, F. (2025). *Redefining obesity: advancing care for better lives. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 13*(2), 75. DOI: 10.1016/S2213-8587(25)00004-X

Rubino, F, Batterham, R.L., Koch, M, Mingrone, G., le Roux, C.W., Farooqi, I.S., Farpour-Lambert, N., Gregg, E.W., & Cummings, D.E. (2023). Lancet Diabetes & Endocrinology Commission on the Definition and Diagnosis of Clinical Obesity. *Lancet Diabetes Endocrinol, 11*(4), 226-228. doi: 10.1016/S2213-8587(23)00058-X.

Correction to Lancet Diabetes Endocrinol 2025; 13: 221-62. Lancet Diabetes Endocrinol. 2025 Mar;13(3):e6. doi: 10.1016/S2213-8587(25)00006-3. Erratum for: Lancet Diabetes Endocrinol. 2025 Mar;13(3):221-262. doi: 10.1016/S2213-8587(24)00316-4.

Lectura recomendada

https://www.thelancet.com/pb-assets/Lancet/infographics/clinical-obesity/image-1736175271690.pdf



Presentación PSIC-OBESIDAD 2025 Archivo personal RSGR

La salud mental y la condición de sobrepeso y obesidad

Mental health and overweight and obesity

Laura Itzel León Ortega
Prestadora de Servicio Social,
Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud,
Emociones: Atención cognitivo conductual, FES Zaragoza, UNAM
lauraitzel.n1312@gmail.com

https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93556

Resumen

La salud mental, el sobrepeso y la obesidad, son un problema complejo y bidireccional que requieren de una atención multidisciplinaria, debido a que son una gran cantidad los factores que se derivan en personas que presentan o han presentado algún padecimiento como el sobrepeso o la obesidad. Dichos factores pueden presentarse en la vida diaria de las personas, afectando principalmente su estado de bienestar mental, y se presenta en diversas maneras, algunas de ellas son: los comportamientos alimentarios ya que algunas personas por su ritmo de vida, por estrés o por su estado de ánimo comen compulsivamente, la depresión es un factor muy importante ya que el sobrepeso y la obesidad se relacionan por consecuencias sociales debido al peso corporal de las personas, que va de la mano con la estereotipación del llamado en la sociedad como "cuerpo perfecto" refiriéndose a cuerpos delgados y "estilizados" provocando que quienes sufren de dichas enfermedades poco a poco caigan en un posible estado de depresión. La importancia de tratar el tema permite una mayor comprensión, por lo que en este artículo se realiza un análisis sobre la relación entre la salud mental, la obesidad y los aspectos psico-sociales.

Palabras clave: salud, condición de peso, mujeres, estrés, bienestar.

Abstract

Mental health, overweight, and obesity are complex, bidirectional problems that require multidisciplinary attention, given the large number of factors that contribute to people who are or have been overweight or obese. These factors can arise in people's daily lives, mainly affecting their mental well-being, and can manifest in various ways, including: eating behaviors, as some people eat compulsively due to their lifestyle, stress, or mood; depression is a very important factor, as overweight and obesity are related to social consequences due to people's body weight, which goes hand in hand with the stereotyping of what society calls the "perfect body," referring to thin and "stylized" bodies, causing those who suffer from these diseases to gradually fall into a possible state of depression. The importance of addressing this issue allows for greater understanding, which is why this article analyzes the relationship between mental health, obesity, and psychosocial aspects.

Keywords: health, weight status, women, stress, well-being.

Recibido el 10 de septiembre de 2024.
Aceptado el 12 de abril de 2025.

Introducción

La salud mental es un estado de bienestar para tener equilibrio, entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad. Existen diversos números de factores que influyen en la salud mental de una persona, puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales (OPS, 2022).

La salud mental, el sobrepeso y la obesidad, son un problema complejo que requieren de una atención multidisciplinaria, debido a que son una gran cantidad los factores que se derivan en personas que presentan o han presentado algún padecimiento como el sobrepeso o la obesidad. Desde un enfoque de trabajo social, es fundamental la intervención con la comunidad o casos particulares en cuanto a la salud mental, el sobrepeso y la obesidad, de una manera integral que beneficie el bienestar de todas las personas, ya que se encuentran diversos factores como factores psicológicos, redes de apoyo, determinantes sociales, contextos socioeconómicos e incluso determinantes culturales (Segal & Gunturu, 2024).

La obesidad en México es un problema que ha alcanzado niveles muy altos y sumamente alarmantes, colocándolo en los primeros cinco países con obesidad a nivel mundial, la prevalencia de la obesidad se concentra en el grupo de personas que van de 40 a 60 años y a su vez se habla de un alto porcentaje en niñas y niños. Es por eso que la obesidad se ha convertido en el principal problema de salud en México, según datos de la secretaría de Prevención y Promoción de la Salud. De acuerdo con datos actuales, se presenta un incremento alarmante en la prevalencia de la obesidad. Existen datos estadísticos que explican la gravedad de la obesidad en nuestro país, por ejemplo, Eduardo C. Lazcano Ponce y Teresa Shamah Levy, especialistas en Salud Pública (INSP, 2024), subrayan que la obesidad y el sobrepeso son problemas crecientes en el país. Entre 2006 y 2022, la prevalencia de obesidad aumentó un 21.4%. Otro dato alarmante es el sobrepeso infantil. El sobrepeso comienza desde los primeros cinco años de vida, afectando al 37.3% de los niños de entre 5 y 11 años.

Este incremento temprano en el peso puede tener consecuencias graves para la salud futura de estos niños, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y problemas cardiovasculares y en 2024, menos de dos años después de los datos anteriores, el porcentaje de obesidad entre los adultos ha crecido casi un punto, alcanzando el 36.9% (Arreola et al., 2023). Dando a conocer que la obesidad no se reconoce con la debida importancia que se debería, por eso el alto número de porcentaje de personas que padecen enfermedades por su peso.

Investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2024), señalan que la problemática radica en que el sistema alimentario no es saludable, sostenible ni justo, ya que es caracterizado por la alta disponibilidad de productos ultraprocesados y la poca disponibilidad de alimentos naturales, mismo que afecta tanto a las áreas urbanas como a las rurales. La publicidad constante de alimentos poco saludables y el fácil acceso a estos productos contribuyen a la creación de “ambientes obesogénicos”.

En áreas rurales se podría pensar que hay un acceso más limitado a alimentos ultraprocesados, pero también existen ambientes obesogénicos similares a los urbanos. La alta exposición a publicidad de alimentos poco saludables y el fácil acceso a productos ultraprocesados contribuyen a la prevalencia de la obesidad en estas comunidades.

Consecuencias de la obesidad en México

Este problema no solo puede llegar a tener consecuencias de salud física de las personas, sino que también tiene consecuencias económicas y sociales, pero principalmente las personas con obesidad tienen mayor riesgo de consecuencias de su cuerpo, como desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, las cuales requieren atención médica continua y pueden llevar a una disminución en la calidad de vida (Bryce, Alegría, & San Martin, 2017). Además, se ve afectada su economía por el aumento en los costos de atención médica y la pérdida de productividad laboral son consecuencias económicas significativas de la obesidad.

Ante esta problemática se implementa un enfoque multidisciplinario entre el sistema de salud y el sistema alimentario para dar atención a enfermedades de este tipo, con planeaciones como el acceso a alimentos saludables, educación nutricional, regulación de venta de comida chatarra principalmente a niños y niñas y el fomentar la actividad física en la población en general.

Obesidad y la salud mental

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define la salud mental como "un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (OMS, 2024). En términos generales la salud mental no solo se refiere a la ausencia de trastornos mentales, sino también a la capacidad de una persona para funcionar de manera efectiva en su vida diaria y disfrutar de una buena calidad de vida.

Además de los riesgos físicos que conlleva la obesidad, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, tiene impacto en la salud mental de las personas que padecen la misma, ya que existe un vínculo entre la obesidad y la salud mental y puede provocar enfermedades como la depresión, la ansiedad, la percepción de la imagen corporal y la autoestima, así como el aislamiento social. Aquellas personas que luchan contra esta, frecuentemente experimentan diversos obstáculos emocionales, como la discriminación social, prejuicios, estereotipos, autoestima disminuida, sentimientos de vergüenza e incluso estrés (Lanchares, 2023).

La obesidad y la depresión están estrechamente relacionadas, debido a que las personas que las presentan suelen recurrir a la ingesta excesiva de comida como modo de hacer frente a sus emociones, que tiene como consecuencia el aumento de peso con rapidez y la persona que la presenta, pierde conciencia de su estado de salud y cuando entra en razón, puede llegar a caer en un estado de depresión al entrar a la realidad de su imagen corporal y se ve afectado su autoestima por el hecho de las expectativas y estereotipos sociales que se establecen en la sociedad, en donde se habla de belleza en personas que son de bajo peso o es normalizado ver mal o discriminar a personas de tallas grandes, ya que en la sociedad general e incluso en medios de comunicación y mercadotecnia anunciaban ese tipo de ideales de belleza de la sociedad (Guerra, et al., 2009). Todo esto provoca que las personas comienzan a compararse con esos cuerpos delgados poniendo en riesgo el autoestima, el amor propio, el aprecio, la seguridad de sí mismo, llegando a la vergüenza, la soledad y todos los problemas emocionales, por tratar de poder conseguir el cuerpo que socialmente "era el ideal", afectando su salud mental significativamente, por ello es fundamental tener claro que los estereotipos solo son estigmas que la misma sociedad impone, pero nada define como es la persona y es muy importante que las personas que pasan por esos procesos cuenten con información clara, que se acerquen a especialistas, que cuenten con redes de apoyo y sobre todo que su procesos sea un tratamiento indicado para cada caso, porque cada cuerpo es diferente.

De acuerdo con el análisis de esta problemática, se llega a la conclusión de que existen diversos factores de riesgo que influyen en la salud mental, derivado de acciones sociales que ya están establecidas, que en personas que padecen sobrepeso y/u obesidad, pueden ser cruciales, por el momento que están viviendo, ya que es un proceso difícil para las personas que lo enfrentan, porque necesitan mucho esfuerzo personal y amor propio, principalmente, al someterse a este duro proceso (Secretaria de salud, 2024).

Esta población se enfrenta a factores psicológicos muy importantes para su vida, debido a los estereotipos que se tienen socialmente sobre los llamados "cuerpos perfectos" que deben de ser de bajo peso para ser bonitas o bonitos, hablando en general de ambos sexos, ya sean hombres o mujeres, pero esto afecta principalmente a las mujeres (Juárez, 2023).

Este problema merece un énfasis en su importancia, ya que, si no se lleva a cabo un proceso sano y con un debido acompañamiento de profesionales, puede ser riesgoso, porque de ahí derivan enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, estrés e incluso llegan a desarrollar trastornos obsesivos que vayan contra la salud de la persona.

Desde el Trabajo Social

Poner enfoque en estos temas nos ayuda a obtener una mayor comprensión, un análisis más profundo y complejo sobre la relación entre la salud mental y la obesidad y los aspectos psico-sociales, y a su vez lograr desarrollar estrategias para la prevención y tratamiento de la obesidad y el sobrepeso. Es de suma importancia realizar este tipo de ejercicios para lograr concientizar a la mayor parte de la sociedad sobre esta enfermedad y todas las consecuencias que se pueden derivar.

Una vez que se sabe que existen diversos factores, desde un enfoque de Trabajo Social, es muy importante trabajar de manera multi e interdisciplinar, para la gestión adecuada sobre las instituciones que brindan atención a la población obesa y con sobrepeso, para brindar atención y orientación prioritaria con estrategias que motiven a las personas a no desistir sus tratamientos, haciendo énfasis en todo momento sobre la importancia de saber más sobre sus padecimientos, saber que no solo se trata de dietas rigurosas y difíciles de realizar, que tenga presente en todo momento que existen personas con los mismos padecimientos y que pueden ser tratados para mejorar la calidad de vida y brindarles información confiable sobre las consecuencias que esto puede llegar a provocar si no se trata.

Referencias

Arreola-Ornelas, Héctor, Merino-Juárez, Gustavo A., Contreras-Loya, David, Méndez-Carniado, Oscar, Morales-Juárez, Linda, Bernal-Serrano, Daniel, Arizmendi-Barrera, Klaudia A., Vargas-Martínez, Carolina, Razo, Christian, Knaul, Felicia M., Gakidou, Emmanuela, Dai, Xiaochen, Cogen, Rebecca, & Ahmad, Noah S. (2023). La carga del sobrepeso y la obesidad en México de 1990 a 2021. *Gaceta médica de México*, *159*(6), 560-573. https://doi.org/10.24875/gmm.23000397

Bryce-Moncloa, A., Alegría-Valdivia, E. & San Martin-San Martin, M. G. (2017). Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. *Anales de la Facultad de Medicina*, *78*(2), 202-206. https://doi.org/10.15381/anales.v78i2.13218

Guerra-Cabrera, C. E., Vila-Díaz, J., Apolinaire-Pennini, J. J., Cabrera-Romero, A. D., Santana-Carballosa, I., & Almaguer-Sabina, P. M. (2009). Factores de riesgo asociados a sobrepeso y obesidad en adolescentes. *MediSur, 7*(2), 25-34. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180014821004

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2024). *Obesidad, principal problema de salud en México*. https://www.insp.mx/avisos/obesidad-principal-problema-de-salud-en-mexico

Juárez-Castillo, A. (2023). Prácticas corporales para el ideal estético de las mujeres madres. [Tesis de maestría]. Facultad de Artes, Universidad Autónoma de Querétaro. https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/10381/5/BAMAN-156132.pdf

Lanchares, B. (2023). *Obesidad y salud mental: explorando la conexión profunda*. OBEcentro. https://obecentro.com/obesidad-y-salud-mental-conectadas/

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Obesidad y sobrepeso*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). *Salud Mental*. https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Secretaria de salud. Gobierno de México. (2024). *Imperativo, fomentar conciencia sobre los daños del sobrepeso y la obesidad: Secretaría de Salud*. https://www.gob.mx/salud/prensa/097-imperativo-fomentar-conciencia-sobre-los-danos-del-sobrepeso-y-la-obesidad-secretaria-de-salud?idiom=es

Segal Y, & Gunturu S. (2024). *Problemas psicológicos asociados con la obesidad*. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603747/

Sobrepeso, obesidad y su relación con el autoconcepto en jóvenes

Overweight, obesity, and their relationship with self-concept in young people

Jocelyn Guadalupe García Rodríguez
Prestadora de Servicio Social, Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
jozzie1949@gmail.com

https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93557

Resumen
De acuerdo a la OMS (2024), el sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa y la obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Por otra parte, el autoconcepto es una variable que incluye la dimensión del bienestar personal y el conjunto de tres factores de actitudes en referencia al yo: pensamientos, sentimientos y conductas, en donde la percepción de sí mismo hacia aspectos como la apariencia física o habilidad física cobran importancia, ya que se ha estudiado la relación entre un bajo autoconcepto físico y el sobrepeso/obesidad. Se realizó una revisión sistemática de la literatura sobre artículos de Sobrepeso, Obesidad, Autoconcepto a través de diferentes bases de datos. Conocer cómo se relaciona el sobrepeso y la obesidad con el Autoconcepto en los jóvenes, así como las dimensiones del autoconcepto que se ven afectadas por tener sobrepeso u obesidad, esto a través de la búsqueda en la literatura. De los estudios revisados se pudo extraer información relevante sobre el índice de masa corporal que se relaciona negativamente con el autoconcepto físico y el autoconcepto social principalmente, lo cual influye en cómo se perciben a sí mismos los jóvenes mexicanos.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, autoconcepto, jóvenes, intervención.

Abstract
According to the WHO (2024), overweight is a condition characterized by excessive fat accumulation, and obesity is a complex chronic disease defined by excessive fat accumulation that can be harmful to health. On the other hand, self-concept is a variable that includes the dimension of personal well-being and the set of three factors of attitudes in reference to the self: thoughts, feelings, and behaviors, where one's perception of oneself in terms of aspects such as physical appearance or physical ability takes on importance, since the relationship between low physical self-concept and overweight/obesity has been studied. A systematic review of the literature on articles on overweight, obesity, and self-concept was conducted using different databases. The aim was to understand how overweight and obesity are related to self-concept in young people, as well as the dimensions of self-concept that are affected by being overweight or obese, through a search of the literature. From the studies reviewed, relevant information was extracted on body mass index, which is negatively related to physical self-concept and social self-concept mainly, which influences how young Mexicans perceive themselves.

Keywords: overweight, obesity, self-concept, young people, intervention.

Recibido el 08 de agosto de 2024.
Aceptado el 20 de febrero de 2025.

open access
Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

De acuerdo a la OMS (2024) el sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa y la obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Las causales principales son la genética, la biología, el acceso a la atención de salud, la salud mental, la alimentación, los factores socioculturales, la economía, el medio ambiente y los intereses comerciales. En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer (ISSSTE, 2016).

Gutiérrez, Goicochea, & Linares (2020) afirman que la obesidad es considerada una enfermedad no contagiosa, ha emergido como un problema de salud pública de gran relevancia en los últimos tiempos. Se ha relacionado tradicionalmente con cambios psicosociales que incitan comportamientos y hábitos alimentarios poco saludables, especialmente el consumo frecuente de alimentos altamente calóricos como la comida rápida.

Por otra parte, el autoconcepto es una variable que incluye la dimensión del bienestar personal y el conjunto de tres factores de actitudes en referencia al yo: pensamientos, sentimientos y conductas, en donde la percepción de sí mismo hacia aspectos como la apariencia física o habilidad física cobran importancia, ya que se ha estudiado la relación entre un bajo autoconcepto físico y el sobrepeso/obesidad.

Luna & Molero (2013), definen cada dimensión de la siguiente manera: autoconcepto Físico: es la percepción que se tiene de sí mismo, pero desde la percepción corporal, las habilidades físicas y atractivo físico. Autoconcepto Personal: esta dimensión hace relación a la idea que el sujeto tiene de sí mismo en cuanto ser individual. La dimensión del autoconcepto social es la percepción del sujeto de cómo desarrolla en sus interacciones y habilidades sociales. La dimensión del autoconcepto académico es la percepción que tiene el sujeto de sí mismo en su rol académico y competencia académica.

En un estudio realizado por Massery et al. (2024), se menciona que la imagen personal se ve afectada en la persona, debido a que se presenta la tendencia a una imagen corporal negativa por su grado de obesidad, lo que hace generar no solo desbalance personal y emocional, sino que esto como resultado tiende a afectar las otras dimensiones del autoconcepto, tanto social como académico y físico. A raíz de esto, la comida se convierte en un consuelo que impide el proceso de perder peso y hará un efecto contrario de aumentar el índice de masa corporal a lo largo del tiempo. Como resultado, las personas que presentan obesidad son altamente propensas a tener alteraciones psicológicas y psiquiátricas como la depresión, la ansiedad, fobias sociales, personalidades de estrés, conductas asociales y baja autoestima. Es aquí donde resulta importante crear procesos de intervención y vinculación con esta población ya que no solo es un problema de salud física sino mental, es una enfermedad y no es una elección personal. Por eso el sentimiento de culpa es tan marcado en estas personas, y no se puede revictimizar al sujeto por su situación sino al contrario brindar herramientas que incluyan a sus familiares, amigos, personas cercanas brindando acompañamiento y apoyo que promueva la seguridad en sí mismo y poco a poco trabajar por las metas propuestas para llevarlas a cabo, es un proceso que implica mucha paciencia ya que hay un gran porcentaje de recaídas es decir de ganancia de peso, por ello el apoyo psicológico y familiar es crucial en esta etapa para la continuidad del tratamiento para que el compromiso de disminuir de peso y a su vez IMC (índice de masa corporal) por parte de la persona siga intacto.

Se realizó una revisión sistemática de la literatura sobre artículos de Sobrepeso, Obesidad, Autoconcepto a través las siguientes bases de datos: Scielo, Google académico,Wiley, Dialnet, NCBI, Redalyc, Biblioteca UNAM, Pubmed, Sciencedirect, Elsevier, Pubpsych, Scopus/BMC. Esta búsqueda sistemática sobre los estudios se realizó con un periodo de publicación del primero de enero del 2015 al 31 de marzo del 2024 en todos los exploradores mencionados anteriormente. Es decir, se consideraron los documentos de los últimos 10 años. Para tener un mejor abordaje del tema se propusieron como criterios de inclusión que los textos revisados fueran sobre población joven y adulta de nacionalidad mexicana.

En la primera fase se realizó una búsqueda en las distintas bases de datos con las palabras “sobrepeso y obesidad en México”, “autoconcepto en jóvenes mexicanos”, “so-

brepeso y obesidad en jóvenes mexicanos". En todos los casos se pusieron filtros para ir eliminando aquellos que no tuvieran al menos dos palabras claves, no estuvieran en el rango de años establecidos o se encontraran en idiomas ajenos al español e inglés.

De los 20 estudios revisados, 9 fueron incluidos y se creó un protocolo de extracción de datos.

Resultados

De los estudios revisados se pudo extraer información relevante sobre el índice de masa corporal que se relaciona negativamente con el autoconcepto físico y el autoconcepto social principalmente, lo cual influye en cómo se perciben a sí mismos los jóvenes mexicanos, además de relacionarse con demás problemáticas psicológicas, entre ellas la ansiedad y la depresión.

De acuerdo con Massery, et al. (2024), se menciona que en la dimensión personal de autoconcepto la mayor parte de la población desea ya no ser obesa, les incomoda en todos los aspectos que les rodea y no permite desarrollar su vida cotidiana con normalidad. Por otra parte, en la dimensión social pueden sentir vergüenza, se aíslan, ocasionando que sus habilidades sociales vayan desmejorando y se juzguen a sí mismos. Esto coincide con la búsqueda realizada pues la obesidad y el sobrepeso se relacionan de manera negativa con el autoconcepto.

Conclusiones

Los resultados muestran que existe relación entre el sobrepeso y obesidad con el autoconcepto en la población de jóvenes y adultos de México, sobre todo en la dimensión del autoconcepto físico, por lo cual muestran insatisfacción con sus cuerpos y problemas de aceptación de su imagen corporal, haciendo que presenten un bajo autoconcepto de sí mismos. Por otro lado hay que tener en cuenta que a partir de la revisión y de la literatura y posteriores investigaciones, lo principal sería generar estrategias de intervención que apoyen a incrementar la autoestima y mejorar el autoconcepto, además de realizar un tratamiento multidisciplinario que incluya promover la pérdida de peso, corrección de hábitos, actividad física, atención psicológica y educación; ya que el sobrepeso y la obesidad no son elecciones personales en sí mismas, sino que son multifactoriales e incluso muchas veces ligadas a cuestiones genéticas y predisposiciones sociales o económicas.

Por lo anterior, se sugiere que las intervenciones sean de manera multidisciplinaria, ya que al mejorar los estilos de vida; son comportamientos, hábitos y actitudes, se puede mejorar la salud de las personas a nivel físico, biológico y psicológico.

Referencias

Campos, F. J. C., & Jacobo, D. P. D. (2024). Conceptos básicos de la obesidad y el sobrepeso. *Psic-Obesidad, 13*(50), 31-37. https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.50.88412

Gutiérrez-Cortez, E. A., Goicochea-Ríos, E. S., & Linares-Reyes, E. (2020). Definición de obesidad: más allá del índice de masa corporal. *Revista Médica Vallejiana/ Vallejian Medical Journal, 9*(1), 61-64. DOI: https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejiana.v9i1.2425

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) (2016). La Obesidad en México. gob.mx. https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico#:~:text=La%20obesidad%20se%20puede%20prevenir.&text=En%20M%C3%A9xico%2C%20el%2070%25%20de,y%20algunos%20tipos%20de%20c%C3%A1ncer

Luna, N. C., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID), 10*, 43-64. https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991

Massery-Diaz, J. N., Santana-Osorio, J. J., Restrepo-Aguirre, M., Blanco-Pimienta, M. F., & Osorio-Patiño, M. A. (2024). *Autoconcepto en personas obesas*. https://dspace.tdea.edu.co/server/api/core/bitstreams/83c57695-8acb-4ecc-8573-25f0bfb5a3c6/content

Meza-Peña, C., & Pompa-Guajardo, E. G. (2015). Género, obesidad y autoconcepto en una muestra de adolescentes de México. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 12*(44), 137-148. https://www.redalyc.org/pdf/710/71044746005.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Obesidad y sobrepeso*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Percepción de riesgo de padecer obesidad y sus factores de riegos

Perception of risk of obesity and its risk factors

Ana María Cruz Morales
Prestadora de Servicio Social,
Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:
Atención cognitivo conductual, FES Zaragoza, UNAM

https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93558

Resumen

La obesidad es resultado de las interacciones de una serie de factores ambientales y conductuales sobre una determinada información genética que hace al individuo susceptible, en diferentes niveles, a la influencia de factores conductuales-ambientales. El estilo de vida del estudiante universitario está caracterizado muchas veces por diversos factores de riesgo como el estrés y cargas académicas, la irregularidad en los horarios de alimentación, incremento en el consumo de productos con alto contenido energético y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico. Este estudio tuvo como objetivo conocer la percepción de riesgo de obesidad que tienen los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM. Los resultados la mayoría de los participantes se perciben en un nivel alto o extremo de riesgo de obesidad, especialmente en las dimensiones relacionadas con la conducta alimentaria, la actividad física y la regulación emocional. lo cual podría reflejar tanto una mayor consciencia sobre hábitos de salud como posibles preocupaciones reales o percibidas respecto a su propio peso y bienestar.

Palabras clave: obesidad, sobrepeso, percepción, riesgo, universitarios.

Abstract

Obesity is the result of interactions between a series of environmental and behavioral factors and certain genetic information that makes individuals susceptible, to varying degrees, to the influence of behavioral and environmental factors. The lifestyle of university students is often characterized by various risk factors such as stress and academic workload, irregular eating habits, increased consumption of high-energy foods, and lack of time for physical exercise. The objective of this study was to determine the perception of obesity risk among young university students at the Zaragoza Faculty of Higher Studies, UNAM. The results show that most participants perceive themselves to be at a high or extreme risk of obesity, especially in terms of eating behavior, physical activity, and emotional regulation. This could reflect both greater awareness of health habits and possible real or perceived concerns about their own weight and well-being.

Keywords: obesity, overweight, perception, risk, university students.

Recibido el 22 de noviembre de 2023.
Aceptado el 12 de abril de 2024.

open access
Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Introducción

La obesidad es resultado de las interacciones de una serie de factores ambientales y conductuales sobre una determinada información genética que hace al individuo susceptible, en diferentes niveles, a la influencia de factores conductuales-ambientales (Ormeño, 2022). La obesidad tiene múltiples consecuencias sobre la salud y representa una amenaza para la vida, por ser una enfermedad progresiva y crónica de proporciones endémicas que afectan a todo el mundo.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo cardiovascular importantes e independientes que disminuyen la esperanza de vida e inducen claramente la aparición de comorbilidades tales como: síndrome metabólico (SM), las enfermedades cardiovasculares (ECV), la diabetes, las patologías osteoarticulares, algunos tipos de cáncer, depresión, alteración de la función cognitiva, trastornos de la imagen corporal, y dificultad en las relaciones humanas como en la socialización; esto implica una menor calidad de vida del individuo, un elevado costo personal, social y sanitario (Carbajal, 2017).

Datos Epidemiológicos sobre la Obesidad

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (INSP, 2012), indica que este padecimiento va en aumento, ya que, en el país, 26 millones de adultos mexicanos presentan sobrepeso y 22 millones, obesidad. En contraste, a nivel mundial en 2008, 1400 millones de adultos de más de 20 años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, mientras que, en 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

La obesidad también se ha considerado como un fenómeno multifactorial (Pérez, & Cruz, 2019) por ser una enfermedad crónica originada por múltiples causas y con numerosas complicaciones, una de cuyas principales características es el exceso de grasa en el organismo.

Obesidad en jóvenes

En México la obesidad ha afectado a la población, específicamente a los niños y adolescentes, pues se reporta que cada cuatro de diez adolescentes presentan un nivel de obesidad o sobrepeso (OMS, 2023).

Anteriormente se consideraba que la etapa adolescente era la más saludable, sin embargo, actualmente se reporta que las conductas de riesgo adoptadas en esta etapa del desarrollo afectan la salud en la vida adulta. Debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan los adolescentes, su actividad física suele disminuir (Maganto, Garaigordobil, & Kortabarria, 2016), lo que afecta el sano desarrollo y su bienestar; además, según el reporte de ENSANUT 2019, el 1.3% de los adolescentes encuestados se encontraba en riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria debido a que fueron frecuentes los reportes de preocupación por engordar, el comer demasiado y el perder el control sobre lo que se come (INSP, 2020).

Las prevalencias de sobrepeso y obesidad en adolescentes para el periodo 2020-2022, con una muestra de 5 421 que representa a 17 168 295 adolescentes de 12 a 19 años. El 23.9% (IC95%: 22.4,25.5) tuvieron sobrepeso y 17.2% (IC95%: 15.8,18.6) obesidad. No existen diferencias estadísticamente significativas en las prevalencias de sobrepeso u obesidad por sexo. Por el contrario, la prevalencia de sobrepeso u obesidad es más elevada en localidades urbanas (24.4% [IC95%: 22.5,26.4] y 18.0% [IC95%: 16.5,19.7], respectivamente), en comparación con las rurales (22.5% [IC95%: 20.1,25.1] y 14.5% [IC95%: 12.1,17.2]) (Shamah et al., 2023).

Ramos y colaboradores (2017), realizaron un estudio en una Universidad pública en Popayán, Colombia, con el objetivo de determinar la prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Para ello contaron con una muestra de 378 estudiantes (204 hombres y 174 mujeres) que fueron seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. Para esto se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, en donde se aplicó una encuesta indagando aspectos sociodemográficos, conocimiento sobre obesidad, percepción de figura corporal, hábitos y medidas antropométricas. Se calculó la prevalencia, se realizó análisis descriptivo de los factores asociados y se establecieron asociaciones con análisis inferencial. Se encontró en el Índice de Masa Corporal una prevalencia de sobrepeso del 19,8%, de obesidad del 2,5%; siendo más frecuente en hombres (28,3%), en mayores de 23 años (36,7%), en quienes tienen pareja (50%); se encontró riesgo de padecer ECV (18,3%) y alto riesgo de

síndrome metabólico (9%). La prevalencia de obesidad y sobrepeso encontrada en los estudiantes universitarios es alta, presentando alto riesgo de padecer ECV o Síndrome metabólico.

Factores asociados a la obesidad

En torno a la obesidad, se ha demostrado la existencia de múltiples factores involucrados en su aparición. Los factores que influyen en la obesidad del adolescente son los mismos que los del adulto. Un adolescente ligeramente obeso puede subir de peso con rapidez y llegar a ser obeso en pocos años. Calzaretta, Valenzuela, & Sepúlveda, 2010) ha mencionado que ningún tipo de obesidad inicia como tal, generalmente se da como un ligero sobrepeso no atendido oportuna- mente, lo que dará pie al desarrollo de la obesidad.

Entre los factores relacionados con la obesidad se encuentran los socioculturales, los psicológicos, los familiares, los orgánicos, los farmacológicos, los genéticos, el sedentarismo y los hábitos alimenticios.

Muñoz y colaboradores (2020), argumentan que los estudios realizados con adolescentes han indicado que la omisión del desayuno o si éste es inadecuado puede conducir a insuficiencias alimentarias que rara vez se compensan con otras comidas.

Algunos estilos de vida como el de los jóvenes universitarios favorecen comportamientos poco saludables, como los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, considerados como de riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad. El estilo de vida del estudiante universitario caracterizado muchas veces por el estrés y cargas académica que conducen a la irregularidad en los horarios de alimentación, incremento en el consumo de productos con alto contenido energético y a la falta de tiempo para realizar ejercicio físico, puede repercutir en los niveles de lípidos plasmáticos (Ramos et al., 2017).

Percepción Social de Riesgo

Se considera riesgo como la probabilidad y gravedad de accidentes o pérdidas ante la exposición a diversos peligros que pueden incluir lesiones a las personas, pérdida de recursos o condiciones favorables para el desarrollo de una enfermedad. Como señala Alvarado, Lucero & Salinas (2011), los riesgos surgen de la confluencia en una misma agrupación de amenazas y las condiciones de vulnerabilidad que presentan: amenaza, gravedad probabilidad, perspectiva multirriesgo. La percepción social de riesgo difiere en función de cada grupo social por estudiar, pues no puede ser el mismo riesgo ni la misma percepción en cada cultura.

En este punto, se entiende a la percepción de riesgo como aquella valoración subjetiva realizada a nivel individual y/o colectivo sobre las posibles consecuencias negativas de la interacción de aspectos cognitivos, afectivos, socioculturales, políticos, físicos, entre otros; con el entorno y su multidimensionalidad. La percepción de riesgo por sí misma permite al individuo identificar y categorizar los distintos estímulos potencialmente peligrosos, sin embargo, cuando el énfasis del proceso de la percepción de riesgo se pone sobre los factores sociales y culturales, se habla de percepción social de riesgo (Ojeda & López, 2017).

Estrategias de afrontamiento

Formas de afrontamiento para la UNESCO (2020):

- Afrontamiento adecuado: reducción de la vulnerabilidad y reducción del riesgo-reconocer la magnitud de la situación.
- Afrontamiento inadecuado: ahondan la vulnerabilidad y minimizan como: negación, omnipotencia, rebeldía o desconocimiento del riesgo.

Consideramos que no basta con saber cómo se mide la percepción del riesgo si no conocemos cómo ésta impacta en el comportamiento de los propios individuos. Para modificar las conductas asociadas a estas percepciones se debe conocer la cultura del nicho a intervenir.

La presente investigación pretende conocer la percepción de riesgo de obesidad que tienen los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, con el fin de ofrecer mayor información que permita implementar estrategias en la institución que potencien y mejoren la prevención y afrontamientos del sobrepeso y la obesidad.

Método

Se realizó un estudio descriptivo de diseño no experimental en el que se aplicó una escala que midió la percepción de riesgo de obesidad a 100 jóvenes universitarios de la FESZ (54% mujeres y 46% hombres). El instrumento estuvo compuesto de 27 ítems y 6 dimensiones que son: Conducta alimentaria, autoestima, hábitos de descanso, regulación emocional, actividad física y conocimiento sobre mi salud. La escala de respuestas fue del 1 al 4, donde *1 era sin riesgo, 2 poco riesgo, 3 mucho riesgo y 4 Totalmente en riesgo.* De instrumentos aplicados 58 fueron a través de formularios google (vía virtual) y 42 de forma presencial.

De los 100 alumnos el 6.1% era de la carrera de biología, el 48.5% de psicología, 3% de ingeniería química y de QFB, 14.1% de Médico cirujano y de enfermería y 11.1% de Cirujano dentista.

Resultados por ítem más relevante de cada **dimensión.**
A continuación, se redacta el apartado de resultados con base en los datos proporcionados. Mantiene un estilo conciso y orientado a la presentación de porcentajes. Si necesitas estructurarlo en viñetas, gráficos o tablas, puedo adaptarlo.

Percepción de riesgo de obesidad asociado a la práctica deportiva: solo el 4% de las personas se perciben en riesgo de obesidad al practicar deporte.

Percepción de riesgo de obesidad al descansar/ dormir: hubo una dispersión notable: 54% perciben de mucho a totalmente en riesgo, mientras que 46% perciben poco o ningún riesgo.

Percepción de riesgo por consumo de alimentos ultraprocesados: el 90% de los estudiantes perciben mucho o totalmente riesgoso consumir alimentos ultraprocesados.

Percepción de riesgo asociado al estilo de vida sedentario: el 87% de los estudiantes perciben mucho o totalmente riesgoso llevar un estilo de vida sedentario.

Percepción de riesgo por regulación de ansiedad y estrés: el 87% de los estudiantes perciben nulo a poco riesgo de obesidad al regular su ansiedad y estrés.

Percepción de riesgo por consumo de alimentos ante la ansiedad: el 93% de los estudiantes perciben mucho o totalmente riesgoso el consumo de alimentos por ansiedad.

Percepción de riesgo por estrés crónico: el 80% de los estudiantes se perciben en mucho y totalmente en riesgo de obesidad estando bajo un alto nivel de estrés de forma constante.

Autopercepción corporal: el 28% de los estudiantes perciben totalmente riesgoso tener una autopercepción negativa de su cuerpo; 50% se considera en mucho riesgo y 22% sin o en poco riesgo.

Desconocimiento del estado de salud físico: el 84% de los estudiantes consideran que existe mucho o totalmente riesgo por desconocer el estado de salud físico.

Chequeos de salud regulares: el 91% de los estudiantes perciben nulo o poco riesgo de obesidad al realizar chequeos generales de salud al menos una vez al año.

Discusión y conclusiones

Esta investigación tuvo como propósito comprender la percepción de riesgo de obesidad entre los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. A partir de los datos obtenidos con el instrumento aplicado, se observa que la mayoría de los participantes se perciben en un nivel alto o extremo de riesgo de obesidad, especialmente en las dimensiones relacionadas con la conducta alimentaria, la actividad física y la regulación emocional. Este patrón sugiere que, dentro de esta muestra, la atención y la preocupación por factores conductuales y psicoemocionales vinculados a la obesidad son prominentes, lo cual podría reflejar tanto una mayor consciencia sobre hábitos de salud como posibles preocupaciones reales o percibidas respecto a su propio peso y bienestar.

No obstante, debe interpretarse este hallazgo con cautela, ya que cabe considerar que la mayoría de los participantes provienen de carreras afines al sector salud, lo que podría haber influido en sus niveles de alerta y en su autopercepción del riesgo. Este sesgo de composición profesional podría haber elevado las respuestas en

las dimensiones de conducta alimentaria, actividad física y regulación emocional, al estar más expuestos a información, conceptos y normas de salud. Por ello, es razonable plantear que el grado de percepción de riesgo observado pueda no ser representativo de la población estudiantil universitaria en su conjunto.

En función de estas observaciones, se propone como dirección para investigaciones futuras la obtención de una muestra más neutral y representativa de los estudiantes universitarios en general, con diversidad de facultades y perfiles académicos. Una muestra más heterogénea permitiría determinar si los patrones de percepción observados persisten cuando se incluyen estudiantes de distintas disciplinas, o si, por el contrario, son específicos de contextos académicos vinculados a la salud.

Adicionalmente, se recomienda ampliar el análisis mediante comparaciones de diferencias de medias entre grupos demográficos relevantes. En particular, la realización de pruebas para explorar posibles diferencias entre hombres y mujeres en la percepción de riesgo, así como la revisión de otras variables sociodemográficas recogidas (edad, año de estudio, tipo de institución, antecedentes de salud, factores culturales y socioeconómicos) podría aportar interpretaciones más finas y orientar intervenciones de educación en salud más adecuadas a cada grupo.

Finalmente, parte de la utilidad práctica de estos hallazgos reside en la posibilidad de orientar programas de promoción de hábitos saludables en la universidad. Si la percepción de alto riesgo se acompaña de conocimientos prácticos y recursos para la mejora de la alimentación, la actividad física y la regulación emocional, estos programas podrían enriquecer la prevención de obesidad y favorecer un clima institucional que fomente conductas saludables entre toda la comunidad estudiantil.

Referencias

Alvarado, J. I. U., Lucero, J. C. V., & Salinas, X. Z. (2011). Relación entre percepción de riesgo y consumo de drogas en estudiantes de bachillerato. *Psicología y salud*, *21*(1), 47-55. https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/586

Calzaretta, A. V., Valenzuela, L. V., & Sepúlveda, F. M. (2010). El estudio de la percepción del riesgo y salud ocupacional: una mirada desde los paradigmas de riesgo. Ciencia & Trabajo, 12(35). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3218520

Carvajal-Carvajal, C. (2017). Sindrome metabólico: definiciones, epidemiología, etiología, componentes y tratamiento. *Medicina Legal de Costa Rica*, *34*(1), 175-193. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152017000100175&lng=en&tlng=es.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: Resultados Nacionales 2019*. https://ensanut.insp.mx/

Maganto, C., Garaigordobil, M., & Kortabarria, L. (2016). Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. *Acción Psicológica*, *13*(2), 89-100. https://dx.doi.org/10.5944/ap.13.2.17817

Muñoz-Villanueva, P., Alarcón-Araneda, M., Jarpa-Parra, M., & Morales-Ojeda, I. A. (2020). Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horizonte sanitario*, *19*(3), 405-414. https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706

Ojeda-Rosero, D. E., & López-Vázquez, E. (2017). Relaciones intergeneracionales en la construcción social de la percepción del riesgo. *Desacatos, (54)*, 106-121. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2017000200106&lng=es&tlng=es.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020). *Estrategia de la UNESCO sobre la educación para la salud y el bienestar*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390288

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Obesidad y sobrepeso*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Ormeño-Julca, A. J. (2022). Interacciones entre los genes y el medio ambiente en la obesidad infantil. *Revista Cubana de Pediatría*, *94*(2), 1-20. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000200010&lng=es&tlng=es.

Pérez-Herrera, A., & Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición*

Hospitalaria, *36*(2), 463-469. https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116

Ramos, O. A., Jaimes, M. A., Juajinoy, A. M., Lasso, A. C., & Jácome, S. J. (2017). Prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad pública. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, *23*(3), 115-122. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_3_004._Ramos_OA._Prevalencia_Obesidad.pdf

Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Méndez-Gómez, H. I., & Ávila-Arcos, M. A. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. ENSANUT Continua 2020-2022. *Salud Publica Mex.*, *65*(1), 218-224. https://doi.org/10.21149/14762

De subida 2025 Archivo personal RSGR

4. Como, luego existo

La influencia de los hábitos alimentarios en el bienestar integral de la comunidad de la FES Zaragoza, UNAM

The influence of eating habits on the overall well-being of the FES Zaragoza community, UNAM

Sebastián Gómez Arreola
Prestador de Servicio Social,
Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:
Atencióncognitivo conductual, FES Zaragoza, UNAM

https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93559

Resumen
Factores de riesgo y su interacción se entiende como características que aumentan la probabilidad de padecimientos, interactuando entre sí (EUPATI, 2015). La dieta balanceada es fundamental para el desarrollo cognitivo y físico de niños y adolescentes, y la OMS recomienda actividad física para jóvenes y adultos entre 18 y 64 años: al menos 60 minutos diarios 3–5 veces por semana y 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o 75 minutos de intensa, o combinación equivalente (Espinoza et al., 2011 en Solano, 2022). La salud mental se define como un estado de bienestar emocional, psicológico y social, que va más allá de la ausencia de trastornos e incluye resiliencia y autoestima. El rendimiento académico se evalúa por conocimientos demostrados frente a normas de edad y nivel académico; factores como expectativas familiares y docentes influyen en resultados, destacándose que el rendimiento mejora cuando el grupo percibe adecuación del desempeño y conducta (Cominetti & Ruiz en Elder, 2003). En este artículo sobre hábitos alimenticios en la comunidad universitaria de la FES Zaragoza, se detectaron patrones de consumo poco saludables (procesados, azúcares, grasas), omisión de comidas y dependencia de comida rápida. Se encontró relación entre hábitos adecuados y menor adiposidad, menor estrés y mejor rendimiento académico; en contraste, dietas desequilibradas se asociaron a mayores niveles de ansiedad, fatiga y menor desempeño académico.

Palabras clave: alimentación, desarrollo, actividad física, bienestar, salud.

Abstract
Risk factors and their interaction are understood as characteristics that increase the probability of suffering from diseases, interacting with each other (EUPATI, 2015). A balanced diet is essential for the cognitive and physical development of children and adolescents, and the WHO recommends physical activity for young people and adults between the ages of 18 and 64: at least 60 minutes daily 3–5 times per week and 150 minutes weekly of moderate aerobic activity, or 75 minutes of intense activity, or an equivalent combination (Espinoza et al., 2011 in Solano, 2022). Mental health is defined as a state of emotional, psychological, and social well-being that goes beyond the absence of disorders and includes resilience and self-esteem. Academic performance is assessed by demonstrated knowledge against age and academic level standards; factors such as family and teacher expectations influence results, with performance improving when the group perceives adequate performance and behavior (Cominetti & Ruiz in Elder, 2003). In this article on eating habits in the university community of FES Zaragoza, unhealthy consumption patterns (processed foods, sugars, fats), skipping meals, and dependence on fast food were detected. A relationship was found between healthy habits and lower adiposity, less stress, and better academic performance; in contrast, unbalanced diets were associated with higher levels of anxiety, fatigue, and lower academic performance.

Keywords: nutrition, development, physical activity, well-being, health.

Recibido el 12 de agosto de 2024.
Aceptado el 06 de febrero de 2025.

open access
Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo son entendidos como características que aumentan la probabilidad de que una persona experimente o desarrolle padecimientos, con frecuencia interactúan entre sí, por ejemplo "la inactividad física, con el tiempo acaba causando aumento de peso, presión arterial elevada y un alto nivel de colesterol" (EUPATI, 2015). Se pueden dividir en dos grupos:

Factores de riesgo modificables

- Hábitos alimenticios
- Estrés
- Consumo de alcohol
- Sedentarismo
- Obesidad
- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto

Factores de riesgo no modificables

- Edad
- Género
- Historia familiar de enfermedades

Para fines de esta investigación se clasificarán de la siguiente manera:

Factores de riesgo conductuales

Los factores de riesgo conductuales se encuentran vinculados con el comportamiento que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar una enfermedad o afectar el estilo de vida de las personas. Además de ello, suelen estar relacionados con 'acciones' que el sujeto ha elegido realizar. Por lo tanto, pueden eliminarse o reducirse mediante elecciones de estilo de vida o de conducta. Son, por ejemplo: el tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, elecciones nutricionales, la inactividad física, mala higiene, sueño inadecuado, pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada, no haberse vacunado contra determinadas enfermedades y mantener relaciones sexuales sin protección (EUPATI, 2015).

Factores personales

Son factores únicos para cada persona, de modo que, son características que influyen en la salud y en el bienestar; en algunos casos pueden ser factores modificables, aunque muchos de ellos no lo son. Ejemplo de ellos son: herencia familiar, genética, cambios fisiológicos, enfermedades prevalentes según el género, condiciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión), hábitos y estilo de alimentación, actividad física y problemas de salud.

Factores de riesgo sociales y económicos

Los factores de riesgo de tipo demográfico son los que están relacionados con la población en general. Son la edad, el género y los subgrupos de población como el trabajo que se desempeña, la religión o el sueldo (EUPATI, 2015).

En este rubro también se deben considerar como factores de riesgo:

- Red de apoyo familiar y social;
- Nivel de educación;
- Nivel de ingresos
- Necesidad de trabajar mientras estudian
- Atención médica
- Condiciones de vida
- Ocupación de los padres
- Calidad del ambiente
- Costumbres
- Cuidado personal

Factores académicos

También conocidos como factores pedagógicos, son aquellos aspectos que se relacionan con la calidad de la enseñanza. Entre ellos se encuentran el número de alumnos por maestro, los métodos y materiales didácticos utilizados, la motivación de los estudiantes, el tiempo dedicado por los profesores a la preparación de sus clases (Izar, Ynzunza & López, 2011), ambiente académico, calidad de la enseñanza, carga académica y recursos y servicios (acceso a bibliotecas, laboratorios y tutorías).

Nutrición y desarrollo estudiantil

Es importante considerar que la nutrición es un proceso que mantiene una estrecha relación con el crecimiento, desarrollo y salud de las personas. Es un proceso en el que se ingieren, digieren y absorben los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo.

En el caso contrario, la malnutrición es un proceso que perjudica la salud de las personas; en la actualidad, se ha convertido en una amenaza a la salud y el correcto funcionamiento del cuerpo humano; por lo tanto, es necesario observar cómo influye en el bienestar integral de las personas. La mayor parte de los padecimientos crónicos se debe a estilos de vida no saludables adquiridos en la adolescencia (Solano, 2022). El consumo de alimentos con altos porcentajes de azúcar, sodio y grasas fomenta la malnutrición y la formación de malos hábitos alimenticios, lo cual provoca que incrementen las enfermedades crónico-degenerativas y, en consecuencia, que aumenten los decesos.

Importancia de una dieta balanceada en el desarrollo cognitivo y físico

Una dieta balanceada es importante en el desarrollo cognitivo y físico, específicamente en niños y adolescentes, puesto que involucra etapas de crecimiento y desarrollo. A continuación, se abordará la importancia en ambos rubros:

- Desarrollo Cognitivo

Función Cerebral y Memoria: Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados como el salmón y la sardina, son vitales para la creación y el funcionamiento de las membranas neuronales. Asimismo, otros nutrientes como el hierro, el zinc, el yodo y las vitaminas del complejo B son esenciales para la producción de neurotransmisores, que son sustancias químicas clave para la comunicación entre las neuronas. Una carencia de estos nutrientes puede perjudicar la atención, la memoria y el rendimiento académico.

Prevención de Trastornos Cognitivos: Consumir una dieta abundante en antioxidantes, como las vitaminas C y E que se encuentran en frutas y verduras, puede proteger al cerebro del daño oxidativo. Este tipo de daño está vinculado a enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la demencia.

Desarrollo Neurológico: Durante la infancia y la adolescencia, el cerebro se encuentra en un proceso continuo de desarrollo. Nutrientes como la colina, que se encuentra en los huevos y productos lácteos, son esenciales para el crecimiento cerebral y la generación de nuevas células nerviosas.

- Desarrollo Físico

Crecimiento Óseo y Muscular: Nutrientes como el calcio y la vitamina D son indispensables para la formación de huesos robustos, mientras que las proteínas son vitales para el desarrollo y la reparación muscular. Una deficiencia de estos nutrientes puede causar problemas de crecimiento, como huesos débiles o un desarrollo muscular insuficiente.

Energía y Rendimiento Físico: Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el organismo. Consumir una cantidad adecuada de carbohidratos complejos, presentes en granos enteros, proporciona una energía prolongada, esencial para la actividad física y la resistencia. Las grasas saludables también son importantes para la energía y la absorción de vitaminas que son solubles en grasa.

Sistema Inmunológico: Una dieta rica en frutas, vegetales y proteínas de alta calidad fortalece el sistema inmunológico, ayudando a proteger al cuerpo contra infecciones y enfermedades. Las vitaminas A, C, D y el zinc son especialmente importantes para la función inmunitaria.

Peso Saludable: Una alimentación equilibrada contribuye a mantener un peso adecuado, lo cual es fundamental para prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

Actividad física y Salud Mental

Solano (2022) llevó a cabo una revisión de casos sobre investigaciones relacionadas con la actividad física en los estudiantes universitarios, en donde hizo las siguientes observaciones:

a) Maza, Caneda, & Vivas (2022), realizaron un estudio con el objetivo de identificar las características de la actividad física que realizan los estudiantesuniversitarios; el estudio fue aplicado a los alumnos de: primer ingreso de bachillerato y licenciatura y de cuarto año de licenciatura.

Los resultados de dicho estudio arrojaron que los estudiantes argumentan que no pueden realizar ejercicio por la falta de tiempo, sin embargo, al menos el 50% de ellos cuenta con al menos dos horas libres al día.

b) Pulido, Coronel, Vera, & Barousse (2011), por parte de la Universidad Intercontinental de México llevaron a cabo la aplicación de un cuestionario sobre salud física en estudiantes universitarios. Los resultados arrojaron que la mayoría de los estudiantes poseen un IMC clasificado como sobrepeso y obesidad.

c) La Universidad de Sevilla, España llevó a cabo un estudio sobre la influencia del peso y la actividad física en la calidad de vida de estudiantes universitarios, se apoyaron de un cuestionario IPAQ y de preguntas sociodemográficas. Con ello, se logró observar que los alumnos no se encuentran en un estado de bienestar tanto físico como mental (Solano, 2022).

Cada una de las investigaciones contienen elementos importantes a considerar para el presente estudio:

- Recabar datos sociodemográficos permite que se incorporen características sociales, económicas, culturales y demográficas sobre las condiciones en las que se desarrollan los estudiantes.
- Realizar encuestas a una población objetivo
- Preguntar sobre antecedentes heredo-familiares, signos vitales y antropometría aportan una visión integral sobre la salud física de los estudiantes y el IMC permite identificar las categorías de peso.

Actividad física

Las reflexiones sobre la actividad física han destacado que existen problemas que no han sido tratados en la región, bajo el siguiente argumento, en América Latina, 70% de las muertes prematuras en adultos son consecuencia de problemas de salud que son prevenibles. La mayor parte de los padecimientos crónicos se debe a estilos de vida no saludables adquiridos en la adolescencia. Es decir que, la falta de hábitos saludables que benefician a las personas ha provocado en gran manera la proliferación de las enfermedades crónico-degenerativas, a causa también de la nula actividad física que se promueve desde las infancias (Solano, 2022).

El ejercicio físico es cualquier actividad que requiere esfuerzo físico y que se realiza con el propósito de mejorar o mantener la condición física y la salud. Involucra el movimiento del cuerpo a través de la contracción de los músculos y puede variar en intensidad, duración y tipo. El ejercicio físico es una parte esencial de un estilo de vida saludable y tiene múltiples beneficios para la salud física y mental.

Salud mental

La salud mental se refiere a un estado de bienestar emocional, psicológico y social en el cual una persona puede manejar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva, contribuir a su comunidad y disfrutar de relaciones saludables. Es un componente fundamental del bienestar integral de una persona y no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino también la presencia de aspectos positivos como la resiliencia, la autoestima y la capacidad de disfrutar la vida.

Algunos aspectos clave que se entienden dentro del concepto de salud mental incluyen:

- Bienestar emocional: La capacidad de experimentar y gestionar emociones positivas y negativas de manera equilibrada. Esto incluye la habilidad para reconocer, aceptar y expresar adecuadamente emociones como la tristeza, la ira, la alegría y el miedo.
- Funcionamiento psicológico: La forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Una buena salud mental implica tener una percepción clara de la realidad, habilidades para resolver problemas, tomar decisiones acertadas, y la capacidad de aprender y adaptarse a nuevas situaciones.
- Relaciones interpersonales: La capacidad de establecer y mantener relaciones positivas y satisfactorias con los demás. Esto incluye habilidades de comunicación, empatía, manejo de conflictos y el establecimiento de límites saludables.
- Capacidad para enfrentar el estrés: La habilidad de una persona para manejar el estrés y la presión cotidiana de manera efectiva, sin que estas situaciones la desborden o la lleven a un estado de angustia.
- Autocuidado y autoeficacia: La capacidad de una persona para cuidar de sí misma, tanto física como

emocionalmente, y la creencia en su capacidad para influir positivamente en su vida y su entorno.

Rendimiento académico

Jiménez (2000), entiende el rendimiento escolar como el "nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico". En esta concepción, el rendimiento académico se mide por medios de exámenes, proyectos, calificaciones y diversas formas de evaluación.

El rendimiento escolar es un indicador importante para el aprendizaje de los estudiantes, así como de la eficacia de las instituciones educativas. Por otro lado, es necesario comprender los factores que influyen en el rendimiento académico para que los padres de familia, docentes y autoridades administrativas puedan diseñar políticas públicas efectivas para fomentar el bienestar de los alumnos y mejorar su desempeño.

Metodología

Enfoque Cuantitativo y Cualitativo a partir de encuestas Estructuradas y una muestra representativa de estudiantes de diferentes edades y contextos socioeconómicos. El diseño del cuestionario: Se utilizará una combinación de preguntas cerradas y abiertas.

Dimensiones a evaluar:

- Datos demográficos: Edad, género, nivel educativo, ocupación, religión, estado civil.
- Historial médico: Antecedentes familiares de enfermedades crónico-degenerativas, historial personal de enfermedades.
- Hábitos alimentarios: Frecuencia de consumo de diferentes tipos de alimentos, tamaño de porciones, patrones alimentarios.
- Actividad física: Nivel de actividad física diaria, tipos de ejercicio, duración, frecuencia.
- Factores psicosociales: Estrés, apoyo social, salud mental.

Escalas de medición: Se utilizarán escalas Likert para medir la frecuencia o intensidad de ciertos comportamientos (Nunca, rara vez, a veces, a menudo, siempre).

El diseño transversal permitió observar y analizar las variables en un solo momento temporal, mientras que el enfoque descriptivo se utilizó para caracterizar los hábitos alimenticios de la comunidad universitaria y el correlacional para explorar las relaciones entre dichos hábitos y el bienestar integral de los participantes.

A pesar de los esfuerzos realizados para obtener una muestra representativa y datos confiables, la investigación presentó algunas limitaciones. La autoevaluación de los hábitos alimenticios podría haber introducido sesgos en las respuestas, ya que algunos participantes podrían haber proporcionado respuestas socialmente deseables. Asimismo, las mediciones físicas solo fueron realizadas en una submuestra, lo que limita la generalización de estos resultados.

Resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación sobre la influencia de los hábitos alimenticios en el bienestar integral de la comunidad de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza, campus I, UNAM, proporcionan una visión amplia sobre cómo las elecciones alimentarias impactan en diferentes dimensiones del bienestar físico, emocional y académico de estudiantes, docentes y personal administrativo.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la identificación de patrones alimenticios predominantes en la comunidad universitaria. A través de encuestas y entrevistas, se pudo constatar que un porcentaje significativo de los participantes presenta hábitos alimenticios poco saludables, caracterizados por el consumo frecuente de alimentos procesados, ricos en azúcares y grasas saturadas. Además, se observó una tendencia a omitir comidas principales, como el desayuno, y una dependencia notable de comidas rápidas y bebidas azucaradas debido a la falta de tiempo y la disponibilidad limitada de opciones saludables en el entorno universitario. Estos patrones alimenticios son más marcados en estudiantes, quienes, debido a la presión académica y las largas jornadas de estudio, tienden a optar por alimentos de rápida preparación, aunque no sean nutricionalmente adecuados.

En cuanto al bienestar físico, los resultados muestran una correlación directa entre los hábitos alimenticios

inadecuados y la presencia de problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad. Aproximadamente el 40% de los estudiantes y el 30% del personal administrativo y docente presentaron un índice de masa corporal (IMC) superior al rango considerado saludable, lo que evidencia un alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, si no se implementan cambios en los hábitos alimenticios. Además, se detectaron signos de malnutrición en ciertos sectores de la comunidad, en especial en aquellos que siguen dietas restrictivas o que presentan una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, lo que compromete tanto la salud física como el rendimiento cognitivo.

En cuanto al bienestar emocional, los datos revelaron que los participantes con hábitos alimenticios más saludables, basados en una mayor ingesta de frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, reportaron niveles significativamente más bajos de estrés, ansiedad y depresión en comparación con aquellos que mantienen una dieta desequilibrada. Esto confirma la hipótesis de que una alimentación adecuada no solo es beneficiosa para la salud física, sino que también desempeña un papel crucial en la estabilidad emocional y el manejo del estrés. En este sentido, el consumo elevado de alimentos procesados y ricos en azúcares fue asociado con una mayor prevalencia de síntomas de ansiedad y fatiga, lo que coincide con estudios previos que vinculan dietas poco saludables con problemas psicológicos.

El rendimiento académico también mostró una relación importante con los hábitos alimenticios. Los estudiantes que reportaron una dieta equilibrada, con horarios regulares de comida y una ingesta adecuada de nutrientes, obtuvieron mejores promedios académicos y mostraron mayores niveles de concentración y productividad en sus actividades académicas. En contraste, aquellos con patrones alimenticios desorganizados, caracterizados por el consumo de alimentos poco nutritivos y la omisión de comidas, presentaron un menor rendimiento académico y dificultades para mantener la atención y el enfoque en sus estudios. Este hallazgo refuerza la idea de que la alimentación no solo afecta el cuerpo, sino también la capacidad cognitiva, influyendo directamente en el desempeño académico de los estudiantes.

Al analizar los factores socioeconómicos que influyen en los hábitos alimenticios de la comunidad universitaria, se observó que el acceso limitado a alimentos saludables dentro del campus y los costos elevados de opciones nutritivas son obstáculos significativos para la adopción de una dieta balanceada. Muchos estudiantes mencionaron que optan por comidas rápidas y poco saludables debido a la falta de opciones asequibles y convenientes en el entorno inmediato. Por su parte, la institución cuenta con programas de salud alimentaria, como el Programa de Apoyo Nutricional, el cual se encarga de proporcionar un alimento (desayuno o comida) otorgado de manera gratuita durante el semestre asignado, dicho programa contribuye a la implementación de programas de educación nutricional y al bienestar de los estudiantes de la universidad.

Queda claro que los hábitos alimenticios juegan un papel integral en el bienestar de la comunidad universitaria. Los datos obtenidos permiten concluir que existe una necesidad urgente de intervenir en la promoción de hábitos alimenticios saludables para mejorar la salud física, emocional y académica de los estudiantes y el personal. Además, los hallazgos resaltan la importancia de promocionar las políticas institucionales que favorecen el acceso a alimentos saludables y la educación sobre nutrición, pero que no son conocidas por la comunidad. Si bien la relación entre los hábitos alimenticios y el bienestar integral es compleja y multifactorial, los resultados de este estudio proporcionan una base sólida para diseñar estrategias de intervención que aborden tanto los desafíos inmediatos, como los hábitos a largo plazo que afecten el bienestar general de la comunidad.

Conclusiones

La presente investigación ha permitido profundizar en la comprensión de cómo los hábitos alimenticios influyen en el bienestar integral de la comunidad universitaria de la FES Zaragoza, campus I. Se ha evidenciado que la alimentación no solo afecta la salud física, sino que tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes, docentes y personal administrativo. A partir de los resultados obtenidos, es posible afirmar que los patrones alimenticios inadecuados, caracterizados por el consumo de alimentos procesados y la omisión de comidas, están estrechamente relacionados

con una mayor prevalencia de problemas de salud física, como el sobrepeso y la obesidad, así como con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas a largo plazo.

Un hallazgo crucial del estudio es que los hábitos alimenticios también influyen en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria. Las personas que mantienen una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, muestran una mejor capacidad para manejar el estrés, niveles más bajos de ansiedad y una mayor estabilidad emocional. Esto refuerza la idea de que una alimentación saludable es un componente fundamental no solo para el bienestar físico, sino también para la salud mental. En contraste, aquellos con patrones alimenticios inadecuados, basados en el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas, presentaron mayores dificultades emocionales, lo que sugiere que una dieta desequilibrada puede agravar problemas psicológicos, afectando el estado de ánimo y el bienestar general.

El rendimiento académico de los estudiantes también se vio afectado por sus hábitos alimenticios. Aquellos que mostraron una mayor adherencia a una dieta balanceada, con horarios regulares de comida y una ingesta adecuada de nutrientes, obtuvieron mejores resultados académicos, reflejados en un mayor promedio de calificaciones y un mejor desempeño en tareas cognitivas. En cambio, los estudiantes que omitían comidas o consumían alimentos de baja calidad nutricional presentaron dificultades para concentrarse y rendir de manera óptima en sus estudios. Estos resultados refuerzan la importancia de la alimentación en el funcionamiento cognitivo, subrayando la necesidad de una nutrición adecuada para optimizar el aprendizaje y la productividad académica.

A partir de estos hallazgos, es posible concluir que la influencia de los hábitos alimenticios en el bienestar integral de la comunidad FES Zaragoza es profunda y multifacética. La promoción de una alimentación saludable no solo debe considerarse una cuestión de salud física, sino también como una estrategia fundamental para mejorar la salud mental y el rendimiento académico. Los resultados de esta investigación subrayan la importancia de que la institución adopte un enfoque integral que incluya la implementación de programas educativos sobre nutrición, la mejora del acceso a alimentos saludables dentro del campus, y la creación de entornos que favorezcan la adopción de hábitos alimenticios adecuados.

Además, se concluye que cualquier intervención dirigida a mejorar los hábitos alimenticios dentro de la comunidad universitaria debe tomar en cuenta los factores contextuales que influyen en las decisiones alimenticias, como el tiempo disponible, el acceso a recursos económicos, y las opciones alimentarias accesibles. La implementación de estas estrategias no solo contribuirá a mejorar el bienestar integral de los estudiantes y el personal, sino que también ayudará a crear una cultura universitaria más saludable, promoviendo estilos de vida que favorezcan el desarrollo académico, profesional y personal.

Referencias

Academia Europea de Pacientes sobre Innovación Terapéutica (EUPATI). (2015). *Factores de riesgo en la salud y la enfermedad*. https://toolbox.eupati.eu/resources/factores-de-riesgo-en-la-salud-y-la-enfermedad/?lang=es

Edel-Navarro, R., (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1*(2), 0. https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=55110208

Izar, J., Ynzunza, C. & López, H. (2011). Factores que afectan el desempeño académico de los estudiantes de nivel superior en Rioverde, San Luis Potosí, México. *Revista de Investigación Educativa 12*,1-20. https://www.uv.mx/cpue/num12/opinion/completos/izar-desempeno%20academico.html#:~:text=Son%20aquellos%20aspectos%20que%20se,la%20preparaci%C3%B3n%20de%20sus%20clases.

Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad, 24*, 21-48. https://www.researchgate.net/publication/259442484_Competencia_social_intervencion_preventiva_en_la_escuela

Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente, 25*(47), 110-140. https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861

Pulido-Rull, M. A., Coronel-Villalobos, M., Vera-García,

F., & Barousse-Martínez, T. (2011). Salud física hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 13*(1), 65-82. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80218382005

Solano, Y. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad, 12*(45), 21-25. https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862

Lecturas recomendadas

Gónzalez, L., Aguilar, E., & Pezzano, G. (2002). *Reflexiones sobre el bienestar universitario, una mirada desde la educación a distancia y la jornada nocturna*. ICFES. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior. https://descubridor.banrepcultural.org/discovery/fulldisplay/alma991006869359707486/57BDLRDC_INST:57BDLRDC_INST

Mercedes, L. & Lugo, N., (2015). Propuesta de intervención del Trabajo social en los Programas de Alimentación Escolar: consideraciones de aspectos cualitativos en el componente evaluativo. *Margen, 77*, 1-6. https://www.margen.org/suscri/margen77/alescolar.pdf

Universidad Nacional de Córdoba. (2020). *Estrés académico*. https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico,trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20etc

Habitos en la comunidad zaragozana 2024 Archivo personal RSGR

5. Colaboraciones

Análisis de los hábitos de ejercicio físico en estudiantes de la FES Zaragoza, UNAM

Analysis of physical exercise habits in students FES Zaragoza, UNAM

César Jaimes Rodríguez
Prestador de Servicio Social, Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
cesarjaimes789@gmail.com

https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93560

Resumen

El abordaje del sobrepeso y la obesidad en la comunidad universitaria es de vital importancia debido a las implicaciones que tiene para la salud y el bienestar a corto y largo plazo de los estudiantes. Desde la perspectiva del trabajo social, este tema es especialmente relevante porque los trabajadores sociales desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar, la prevención de enfermedades y la intervención en situaciones de crisis. El sobrepeso y la obesidad no solo afectan la salud física de los estudiantes, sino que también pueden tener un impacto significativo en su salud mental y emocional. Los estudiantes con sobrepeso u obesidad pueden enfrentarse a estigmatización, baja autoestima y otros problemas relacionados con la imagen corporal, lo que puede afectar su rendimiento académico y su bienestar general. Por lo tanto, es esencial que los trabajadores sociales estén equipados con el conocimiento y las herramientas necesarias para abordar estos problemas de manera efectiva dentro del entorno universitario. Por lo que este artículo realizó con el objetivo de analizar los hábitos de ejercicio físico entre los estudiantes universitarios de la FES Zaragoza, UNAM, La importancia de este estudio radica en entender cómo el estilo de vida sedentario, cada vez más común, afecta la salud de los jóvenes.

Palabras clave: salud mental, estigma, actividad física, bienestar, estudiantes.

Abstract

Addressing overweight and obesity in the university community is vitally important because of its implications for students' short- and long-term health and well-being. From a social work perspective, this issue is particularly relevant because social workers play a key role in promoting health and well-being, preventing disease, and intervening in crisis situations. Overweight and obesity not only affect students' physical health, but can also have a significant impact on their mental and emotional health. Students who are overweight or obese may face stigmatization, low self-esteem, and other body image issues, which can affect their academic performance and overall well-being. Therefore, it is essential that social workers are equipped with the knowledge and tools necessary to address these issues effectively within the university environment. This article was written with the aim of analyzing the physical exercise habits of university students at FES Zaragoza, UNAM. The importance of this study lies in understanding how the increasingly common sedentary lifestyle affects the health of young people.

Keywords: mental health, stigma, physical activity, well-being, students.

Recibido el 22 de agosto de 2024.
Aceptado el 24 de marzo de 2025.

open access
Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en problemas de salud pública de gran relevancia a nivel global y en México, donde las tasas han aumentado considerablemente en las últimas décadas. Estos problemas afectan a diversos grupos de la población, y la comunidad universitaria no es la excepción. Los estudiantes universitarios, en particular, se encuentran en una etapa crucial de su vida, caracterizada por la transición a la adultez, donde los hábitos alimenticios, la percepción corporal y la actividad física juegan un papel decisivo en la configuración de su salud a largo plazo (Narváez, 2016).

Estos factores socioculturales están profundamente arraigados y afectan significativamente la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre los estudiantes. La influencia de los medios de comunicación, las dinámicas familiares y las prácticas de ejercicio físico, junto con los desafíos propios del entorno universitario, son aspectos que deben ser comprendidos y abordados para promover el bienestar de los estudiantes.

Desde la perspectiva del trabajo social, es crucial entender estos factores no solo desde un punto de vista individual, sino también considerando el contexto sociocultural en el que los estudiantes se desarrollan. Este enfoque permite diseñar intervenciones más efectivas y culturalmente apropiadas que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes (Aceves et al.,2022).

México ha experimentado una significativa transición nutricional en las últimas décadas, que ha llevado a un cambio de dietas tradicionales ricas en nutrientes hacia dietas más occidentales, caracterizadas por un alto consumo de alimentos ultraprocesados ricos en grasas y azúcares. Rivera et al. (2004) destacan cómo este proceso ha impactado los hábitos alimenticios de la población, y en particular, de los jóvenes universitarios, quienes, debido a sus horarios exigentes y estilo de vida acelerado, tienden a consumir alimentos rápidos y procesados, lo que contribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad en este grupo demográfico.

Influencia de los medios de comunicación en la percepción corporal

Los medios de comunicación desempeñan un papel crucial en la formación de la autoimagen y en la definición de los estándares de belleza. Uchôa et al., (2019), señalan que la exposición constante a cuerpos idealizados en televisión, internet y redes sociales puede generar insatisfacción corporal, lo cual está relacionado con comportamientos alimenticios desordenados y, paradójicamente, con el sobrepeso. En la comunidad universitaria, donde la presión social y la búsqueda de aceptación son especialmente intensas, los estudiantes pueden ser particularmente vulnerables a estos mensajes, adoptando hábitos alimenticios poco saludables en un intento de conformarse a los ideales de belleza promovidos por los medios.

Dinámica familiar y normas sociales en la comunidad universitaria

La familia y las normas sociales juegan un papel determinante en la formación de hábitos alimenticios y de actividad física. Aceves et al. (2022), examinan cómo las expectativas y prácticas familiares influyen en la dieta y el ejercicio físico de los adolescentes, un patrón que se extiende a la etapa universitaria. Muchos estudiantes universitarios en México provienen de contextos familiares donde las comidas son eventos sociales importantes, a menudo centradas en el consumo de alimentos ricos en calorías y azúcares. Estas costumbres familiares pueden perpetuar hábitos que contribuyen al sobrepeso, especialmente en un entorno universitario donde los estudiantes están comenzando a tomar decisiones independientes sobre su alimentación.

Ejercicio y actividad física en la comunidad universitaria

La actividad física es un factor crucial en la prevención y manejo del sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, en el contexto universitario, la práctica de ejercicio está influenciada por una serie de factores socioculturales que pueden limitar su realización. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2020) revela que un porcentaje significativo de la población joven en México no realiza suficiente actividad física, una tendencia que también se observa en la comunidad universitaria. Los estudiantes suelen enfrentarse a barreras como la falta de tiempo debido a las exigencias académicas, la falta de acceso a instalaciones deportivas adecuadas, y una cultura universitaria que no siempre fomenta la actividad física como una prioridad.

Metodología

Este estudio fue llevado a cabo en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza con el objetivo de analizar los hábitos de ejercicio físico entre los estudiantes. La importancia de este estudio radica en entender cómo el estilo de vida sedentario, cada vez más común, afecta la salud de los jóvenes.

Objetivo general

Determinar los hábitos de actividad física entre los estudiantes de la FES Zaragoza y su relación con los hábitos alimenticios y la salud general.

Objetivos específicos

- Identificar qué porcentaje de los estudiantes realiza actividad física regularmente.
- Analizar las actividades físicas más comunes entre los estudiantes.
- Evaluar la relación entre la frecuencia de ejercicio y los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- Comparar los hábitos de ejercicio de los estudiantes con las estadísticas nacionales.

Resultados

El análisis de los datos reveló que más del 70% de los estudiantes encuestados realizan alguna actividad física, siendo el entrenamiento en gimnasios, caminar/correr, y el fútbol las actividades más populares. Estos resultados son significativamente mejores que las estadísticas nacionales, según las cuales solo el 39.8% de la población mexicana se mantuvo físicamente activa en 2023. Sin embargo, a pesar de la alta tasa de actividad física, se observó que muchos estudiantes no cuidan adecuadamente su alimentación, lo que podría limitar los beneficios del ejercicio.

Comparación con otros estudios

Además, un estudio realizado en 2019 por la Dirección General de Actividad Física y Deporte (DGAFyD en UNAM Global, 2022) de la UNAM reveló que solo el 35% de los estudiantes de la UNAM realizan ejercicio físico de manera regular, mientras que el 50% lo hace de manera esporádica y el 15% no realiza ningún tipo de actividad física. Este estudio también indicó diferencias por género, donde los hombres participaban más en deportes organizados, mientras que las mujeres preferían actividades individuales. Estos hallazgos son coherentes con las tendencias observadas en la FES Zaragoza, sugiriendo que es necesario implementar estrategias para aumentar la participación en actividades físicas, especialmente entre las mujeres.

Estudios realizados a nivel nacional, como el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) del INEGI (2024), muestran que los hombres tienden a realizar más ejercicio que las mujeres. En el contexto universitario, investigaciones previas han encontrado que los hombres participan más en deportes competitivos y actividades de alta intensidad, mientras que las mujeres prefieren actividades de menor intensidad como caminar. Esta tendencia puede reflejarse en los datos de la FES Zaragoza, donde si se observó que los hombres eran más activos físicamente, esto sería coherente con las tendencias nacionales.

Conclusiones

Se concluye que los estudiantes de la FES Zaragoza tienen una inclinación hacia la actividad física, pero existe una brecha significativa en términos de hábitos alimenticios saludables. Es fundamental implementar programas que no solo promuevan el ejercicio, sino que también eduquen sobre la importancia de una dieta balanceada. Con estos cambios, la FES Zaragoza podría mejorar significativamente la salud y bienestar de sus estudiantes.

Se plantean algunas ideas para fomentar el ejercicio en la FES Zaragoza, UNAM, que pueden ser viables para la aplicación en la población universitaria:

1. Programas de educación física obligatorios: Implementar programas de ejercicio obligatorios como parte del currículum académico, asegurando que todos los estudiantes tengan acceso a actividades físicas.
2. Instalaciones y recursos accesibles: Mejorar y promover el uso de las instalaciones deportivas disponibles en la FES Zaragoza, ofreciendo horarios más amplios y acceso gratuito o subvencionado para los estudiantes.

3. Campañas de concientización: Desarrollar campañas de concientización sobre la importancia del ejercicio y la alimentación saludable, incluyendo talleres, charlas, y sesiones de entrenamiento personalizadas.
4. Grupos de apoyo y equipos deportivos: Fomentar la creación de grupos de apoyo y equipos deportivos entre los estudiantes para promover la participación en actividades físicas de manera regular.

Referencias

Aceves-Martins, M., López-Cruz, L., García-Botello, M., Godina-Flores, N. L., Gutierrez-Gómez, Y. Y., & Moreno-García, C. F. (2022). Cultural factors related to childhood and adolescent obesity in Mexico: A systematic review of qualitative studies. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, *23*(9), e13461. https://doi.org/10.1111/obr.13461

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)*. https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020: Resultados Nacionales (ENSANUT)*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2020/doctos/informes/ensanutCovid19ResultadosNacionales.pdf

Narváez M. (2016). *Dieta, ejercicio y zinc frente a la obesidad*. Federación Mexicana de Diabetes A.C. http://fmdiabetes.org/dieta-ejercicio-y-zinc-frente-a-la-obesidad.

Rivera, J. A., Barquera, S., González-Cossío, T., Olaiz, G., & Sepúlveda, J. (2004). Nutrition transition in Mexico and in other Latin American countries. *Nutrition reviews*, *62*(7 Pt 2), S149–S157. https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00086.x

Uchôa, F. N. M., Uchôa, N. M., Daniele, T. M. D. C., Lustosa, R. P., Garrido, N. D., Deana, N. F., Aranha, Á. C. M., & Alves, N. (2019). Influence of the Mass Media and Body Dissatisfaction on the Risk in Adolescents of Developing Eating Disorders. *International journal of environmental research and public health 16*(9), 1508. https://doi.org/10.3390/ijerph16091508

UNAM Global. (2022). *Menos de la mitad de la población realiza deporte o ejercicio físico*. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/menos-de-la-mitad-de-la-poblacion-realiza-deporte-o-ejercicio-fisico/

Lecturas recomendadas

El Economista. (2024, enero 27). *¿Por qué los mexicanos hacen cada vez menos ejercicio? Vuelven niveles registrados en pandemia: INEGI*. En El Economista. https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/Por-que-los-mexicanos-hacen-cada-vez-m enos-ejercicio-Vuelven-niveles-registrados-en-pandemia-Inegi-20240127-0002.html

Vázquez-Rodríguez, E. M., Vázquez-Rodríguez, C. F., Ortega-Betancourt, N. V., León-Hernández, R. C., de León-Escobedo, R., Moctezuma-Paz, A., & Vázquez-Nava, F. (2022). *Inactividad física en jóvenes durante el confinamiento en casa debido a la COVID-19*. *Revista médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, *60*(6), 649–656. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10396040/

Piedras en flor, Archivo personal MMS, 2023.

Normas de publicación

La Editora y el Consejo Editorial invitan a los autores a publicar en Psic-Obesidad y presentan las Normas de Publicaciones actualizadas.

Psic-Obesidad con ISSN: 2007-5502, es una Revista Electrónica con difusión vía red de cómputo, trimestral de la Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Resultado de la Línea de investigación: Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual (LI-FESZ-170909). Se destacan los aspectos psicológicos y socioculturales en torno a las enfermedades crónico degenerativas, particularmente la Obesidad. Puede ser consultada por académicos, alumnos, integrantes de asociaciones profesionales y por el público en general.

Los trabajos para ser publicados requieren ser novedosos e inéditos, no habrán sido presentados ni total ni parcialmente para su publicación ni para su evaluación en otra revista o medio de difusión. Pueden tratar de artículos acerca de:

1. Aspectos socioculturales relacionados a la alimentación.
2. Colaboraciones e información sobre reuniones científicas.
3. Investigaciones que abarquen aspectos psicológicos asociados a la obesidad y a la persona obesa: datos epidemiológicos, análisis y discusiones, informes de casos clínicos.
4. Propuestas para apoyar las estrategias dirigidas al fortalecimiento de conductas alimentarias sanas.
5. Reseñas de artículos o libros.

En su contenido y estructura deberá adecuarse a las normas de la American Psychological Association (APA), en su edición más reciente.

Formatos

a) Los artículos deben presentarse en procesador de textos Word, en fuente tipo Times New Roman y a 12 puntos de tamaño, a doble espacio y con 3x3 cm de márgenes, con alineación a la izquierda.
b) Título del artículo: máximo 15 palabras en idiomas español e inglés.
c) Nombre (s) de (los) autor(es), filiación institucional, correo electrónico
d) Resumen en español y en inglés, máximo 300 palabras.
e) Cinco palabras clave.
f) Mínimo de 5 páginas, incluyendo gráficas, tablas y referencias bibliográficas. Los márgenes izquierdo y derecho medirán dos centímetros y medio.
g) Los trabajos de investigación incluyen: introducción, método, resultados, discusión, conclusiones y referencias bibliográficas.
h) Los trabajos de ensayo, reseña bibliográfica comentada o revisiones incluyen: título, subtítulos y apartados, dependiendo del contenido y referencias bibliográficas.
i) Si el autor incluye en su trabajo figuras pertenecientes a otros, deberá adjuntar los comprobantes de los permisos para su presentación.
j) Información de otros autores deberá ser citada y la información de la fuente incluirla en las referencias.

Pueden enviarse por correo electrónico: boletinpsicobesidad@yahoo.com.mx o entregarse personalmente con la Editora Dra. Raquel del Socorro Guillén Riebeling.

Arbitraje

Recibido el trabajo, será comunicada su recepción por la Editora quien se encargará junto con su equipo de colaboradores, de realizar la primera revisión para examinar la pertinencia como el cumplimiento de las pautas de presentación. Se considerará la originalidad, consistencia temática, aporte al desarrollo o conocimiento del tema y al avance del área de la Psicología a la que pertenece. La calidad de los artículos será evaluada de manera anónima por dos árbitros. En caso de desacuerdo entre los evaluadores se asignará un tercer árbitro para la revisión y dictamen.

El proceso de arbitraje se realizará bajo la modalidad del doble ciego, es decir, los autores desconocen la identidad de los árbitros y los árbitros desconocen la identidad de los autores. El Consejo Editorial se reserva el derecho de realizar la corrección de estilo y los ajustes que considere necesarios para mejorar la presentación del trabajo sin que el contenido se vea afectado.

El resultado del proceso de evaluación podrá ser:

a) Que se publique sin cambios.
b) Que se publique con los cambios sugeridos.
c) Que se realicen cambios sustanciales por el autor o los autores, posteriormente sea sometido a una nueva evaluación.
d) Que no se publique.

El dictamen de los artículos será informado, vía correo electrónico a los autores quienes recibirán el artículo con las observaciones indicadas y el formato de evaluación con el dictamen. Los trabajos aceptados, luego de recibir la revisión del corrector idiomático, se remiten a sus autores para que expresen su conformidad para su publicación, sin conflicto de intereses.