

Efecto de las prácticas parentales sobre el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios en adolescentes

Vanesa Rebollo-Rodríguez¹

¹Universidad La Salle Pachuca, Facultad de Ciencias Humanas. Pachuca, México.

vanesa.rebollo@lasallep.mx

Resumen. Durante la adolescencia, el entorno familiar se convierte en un factor decisivo para el desarrollo emocional, conductual y alimentario. Las prácticas parentales que madres y padres ejercen influyen directamente en la autoestima, la autoimagen y los hábitos alimentarios de sus hijas e hijos. Diversos estudios han evidenciado que estilos de crianza caracterizados por la imposición, el control psicológico o la falta de comunicación aumentan la vulnerabilidad a trastornos de la conducta alimentaria (TCA). En contraste, el apoyo emocional, el fomento de la autonomía y una supervisión equilibrada actúan como factores protectores. El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre las prácticas parentales percibidas y el riesgo de desarrollar TCA en una muestra de 360 adolescentes de entre 15 y 18 años, estudiantes de secundaria y preparatoria. Para ello, se aplicaron instrumentos psicométricos validados que permitieron evaluar tanto las percepciones sobre las prácticas parentales como el nivel de riesgo alimentario. Los hallazgos obtenidos buscan aportar evidencia empírica para la prevención de TCA, resaltando la importancia de promover estilos de crianza positivos que favorezcan el bienestar integral de los adolescentes en el contexto familiar mexicano.

Palabras Clave: Prácticas parentales, Trastornos de la conducta alimentaria, Adolescentes

1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

En la actualidad, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son una preocupación creciente entre adolescentes, afectando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y social. Estos trastornos no se reducen únicamente a lo que una persona come o deja de comer, sino que están profundamente ligados a cómo se percibe a sí misma, cómo maneja sus emociones y cómo se relaciona con los demás (American Psychiatric Association, 2013).

Diversas investigaciones han mostrado que uno de los factores que más influyen en la aparición o prevención de los TCA es el estilo de crianza. Es decir, la forma en la que madres, padres o cuidadores establecen límites, comunican afecto, y manejan conflictos dentro del hogar tiene un impacto significativo en el desarrollo de la autoestima y la imagen corporal en adolescentes (Mussi et al., 2015; Rodríguez & Marín, 2018).

Se ha encontrado que los estilos autoritarios o negligentes caracterizados por rigidez o desatención emocional aumentan la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar conductas alimentarias desordenadas. Estas formas de crianza pueden generar baja autoestima, alta autoexigencia y uso de la comida como vía para controlar emociones o buscar aprobación externa (Mitchison et al., 2017; Alonso et al., 2017). En contraste, un estilo democrático, que combina reglas claras con afecto y comunicación, se asocia con menores riesgos (Treasure, Duarte & Schmidt, 2010).

2 Objetivo

Identificar si existe una relación entre el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y los estilos parentales en adolescentes de entre 12 y 18 años. Para ello, los instrumentos especializados que permiten evaluar tanto las actitudes alimentarias como las prácticas de crianza percibidas, con el fin de entender de qué manera el ambiente familiar influye en el bienestar emocional y alimentario de los jóvenes. Este conocimiento busca contribuir al diseño de intervenciones preventivas que promuevan dinámicas familiares más saludables y protectoras.

3 Propuesta teórico-metodológica

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, ya que tiene como propósito identificar la relación entre dos variables específicas: el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y los estilos parentales percibidos por adolescentes. Se trata de un estudio no experimental, de tipo correlacional y diseño transversal, la muestra estuvo conformada por 360 adolescentes de 15 a 18 años, estudiantes de preparatoria y secundaria. Lo que permitió recolectar información en un solo momento del tiempo sin manipular las variables, para observar si existe asociación entre ellas.

En cuanto a las consideraciones éticas, es importante destacar que se cumplió con los protocolos éticos para la investigación con menores de edad. Para la participación de los adolescentes, se obtuvo el consentimiento informado de sus padres o tutores legales y el asentimiento de los propios participantes. De esta manera, se garantiza la voluntariedad, confidencialidad y protección de los derechos de los jóvenes involucrados en el estudio.

Desde el plano teórico, esta propuesta se sustenta principalmente en dos marcos. El primero es la teoría de los estilos parentales de Diana Baumrind (1971), posteriormente ampliada por Macoby y Martin (1983), la cual clasifica las prácticas de crianza en cuatro estilos: democrático, autoritario, permisivo y negligente. Estos estilos se definen por el grado de control y afecto que las madres y padres ejercen sobre sus hijos, y tienen efectos importantes en el desarrollo emocional, conductual y social de los adolescentes. Según Musitu y García (2004), los estilos parentales influyen directamente en la construcción de la autoestima, la regulación emocional y la percepción del cuerpo durante esta etapa.

El segundo marco corresponde al modelo psicopatológico de los TCA, el cual considera que estos trastornos no se originan por una única causa, sino que son el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Dentro de estos factores, el ambiente familiar y particularmente las prácticas parentales han sido señalados como una de las influencias más significativas en la aparición o prevención de estas conductas alimentarias desadaptativas (Treasure, Duarte y Schmidt, 2010; Mitchison et al., 2017). Así, la calidad del vínculo familiar puede actuar como un factor protector o de riesgo, dependiendo del estilo predominante en el hogar.

Metodológicamente, se emplearán dos instrumentos validados. La Escala de Actitudes Alimentarias EAT-26, que permite detectar el riesgo de desarrollar un TCA en adolescentes. Este instrumento se utilizó para evaluar el riesgo de TCA. Su índice de confiabilidad (alfa de Cronbach) es de 0.82, con indicadores relacionados con la dieta, bulimia y preocupación por la comida. La versión utilizada se encuentra estandarizada para población mexicana. Cuestionario de Patrones de Autoridad Parental, que evalúa los estilos de crianza percibidos por los jóvenes. Creada y validada para población mexicana por Andrade y Betancourt (2008), se utilizó para medir la percepción de las prácticas parentales. La validez se obtuvo mediante un análisis factorial exploratorio de componentes principales donde se identificaron cuatro dimensiones para el papá y cinco para la mamá, con indicadores que evalúan aspectos como comunicación, autonomía, imposición y control conductual. Ambos serán aplicados a adolescentes entre 12 y 18 años mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para el análisis de los datos se utilizaron pruebas estadísticas correlacionales (como Spearman o Pearson, según la distribución de los datos) con el fin de establecer relaciones entre las variables estudiadas.

Finalmente, esta propuesta se encuentra alineada con el enfoque antropológico-pedagógico del Proyecto Educativo Regional Lasallista Latinoamericano (PERLA), que promueve una educación centrada en la dignidad humana, el desarrollo integral y el compromiso social. Desde esta mirada, se busca comprender la problemática desde un enfoque ético, empático y transformador que

favorezca el bienestar emocional de las y los adolescentes a partir de una reflexión crítica sobre las dinámicas familiares.

4 Discusión de resultados

Como se mencionó, el presente estudio tuvo como objetivo principal relacionar las prácticas parentales con los trastornos de la conducta alimentaria; sin embargo, se identificaron algunas limitaciones. La principal es que no se pudo codificar la variable de sexo. La razón de esto no fue reportada en el estudio original, lo que limita el análisis de diferencias por género, a pesar de que la literatura indica que los TCA tienen una prevalencia significativamente mayor en mujeres que en hombres.

Los resultados de esta investigación confirman la existencia de relaciones significativas entre los estilos parentales percibidos y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes de 12 a 18 años. A través del análisis estadístico con el estadígrafo de Rho de Spearman, se observaron asociaciones específicas entre variables sociodemográficas, prácticas parentales y actitudes alimentarias, que permiten comprender con mayor profundidad cómo influye el entorno familiar en esta problemática.

En primer lugar, se encontró que la comunicación y el control conductual paterno presentan correlaciones negativas significativas con la edad ($\rho = -.177$, $p = .001$) y la escolaridad ($\rho = -.138$, $p = .009$), lo cual sugiere que a mayor edad o nivel educativo del adolescente, menor es la percepción de comunicación y control por parte del padre.

Por otro lado, en cuanto a las prácticas maternas, se identificó que el sexo del adolescente se correlaciona con la autonomía materna ($\rho = .113$, $p < .05$) y el control conductual materno ($\rho = .211$, $p < .01$). Además, la edad y escolaridad se correlacionaron positivamente con la autonomía materna ($\rho = .123$ y $\rho = .150$, respectivamente), mientras que la escolaridad se asoció negativamente con el control psicológico materno ($\rho = -.441$, $p < .01$). Esto refleja que, conforme los adolescentes crecen y avanzan académicamente, las madres tienden a permitir más autonomía y emplear menos estrategias de control emocional.

En cuanto al riesgo de TCA, se observaron correlaciones estadísticamente significativas con el sexo ($\rho = .213$, $p < .01$) y la escolaridad ($\rho = -.112$, $p < .05$). Esto sugiere que existen diferencias en las actitudes alimentarias en función del sexo (aunque no se especificó la codificación) y que un mayor nivel educativo se asocia con menor riesgo.

Finalmente, el análisis reveló correlaciones significativas entre las prácticas paternas y el riesgo de TCA. En específico, se encontró una relación negativa entre el riesgo de TCA y la comunicación y control conductual paterno ($\rho = -.155$, $p < .01$), así como con la autonomía paterna ($\rho = -.168$, $p < .01$). Por el contrario, se identificó una correlación positiva con el control psicológico paterno ($\rho = .205$, $p < .01$). Estos resultados sugieren que los adolescentes con mayor riesgo de TCA perciben a sus padres como menos comunicativos, menos promotores de autonomía y más controladores psicológicamente.

En conjunto, estos hallazgos subrayan la importancia de los estilos de crianza, particularmente los paternos, como factores influyentes en el desarrollo de actitudes alimentarias problemáticas. Una crianza basada en la comunicación abierta, el acompañamiento emocional y el respeto por la autonomía parece actuar como factor protector, mientras que estilos rígidos, negligentes o psicológicamente intrusivos aumentan la vulnerabilidad.

Este estudio refuerza la necesidad de promover intervenciones familiares preventivas, que sensibilicen a madres y padres sobre el impacto de sus prácticas y fomenten vínculos afectivos sanos como base para el desarrollo integral de los adolescentes.

5 Conclusiones y perspectivas futuras

Los resultados de esta investigación evidencian que las prácticas parentales desempeñan un papel crucial en la formación de las actitudes alimentarias durante la adolescencia. Un estilo de crianza basado en la imposición y el control psicológico, presente tanto en madres como en padres, incrementa el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA). En contraste, la

comunicación afectiva y el estímulo a la autonomía actúan como factores protectores esenciales para el bienestar emocional de los jóvenes.

Además, las diferencias observadas según el sexo, la edad y el nivel educativo de los adolescentes subrayan la importancia de considerar estas variables sociodemográficas al diseñar estrategias de prevención e intervención. También se identificó una limitación importante: la dificultad para evaluar adecuadamente a adolescentes sin figura paterna, lo que pone en evidencia la necesidad de adaptar los instrumentos a la diversidad familiar actual, garantizando una evaluación más inclusiva y representativa en el contexto mexicano.

En perspectiva, futuras investigaciones podrían ampliar la muestra a diversas regiones y condiciones socioeconómicas, además de adoptar diseños longitudinales que permitan entender cómo evolucionan las prácticas parentales y el riesgo de TCA a lo largo del tiempo. Asimismo, la incorporación de metodologías cualitativas aportaría una visión más profunda de las experiencias subjetivas de los adolescentes y sus vínculos familiares.

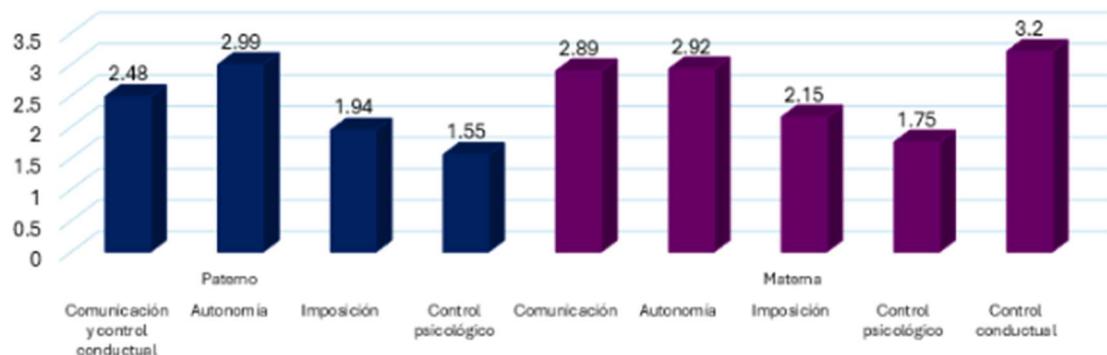
Explorar variables adicionales como el apego parental, la autoestima y el estrés familiar enriquecerá la comprensión de este fenómeno, mientras que el desarrollo y evaluación de programas psicoeducativos orientados a fortalecer prácticas parentales saludables se presenta como un camino prometedor para la prevención efectiva de los trastornos alimentarios en adolescentes.

6 Agradecimientos

La autora agradece a la Universidad La Salle Pachuca por todas las facilidades prestadas para poder realizar esta investigación, así como a la Dra. Silvia Vázquez por su asesoría a este trabajo.

7 Referencias

1. American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed.; DSM-5). Editorial Médica Panamericana. <https://www.medicapanamericana.com/es-US/libros/dsm-5-manual-diagnostico-y-estadistico-de-los-trastornos-mentales>.
2. Andrade Palos, P., & Betancourt Ocampo, D. (2008). Prácticas parentales: Una medición integral. *La Psicología Social en México*, XII, 561-565. Asociación Mexicana de Psicología Social (AMEPSO).
3. Betancourt Ocampo, D., & Andrade Palos, P. (2011). Control parental y problemas emocionales y de conducta en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 20(1), 27-41.
4. Fairburn, C. G. (2008). *Terapia cognitivo-conductual y trastornos de la conducta alimentaria*.
5. Márquez, M. E., Hernández, L., Aguilar, J., Pérez, V. y Reyes, M. (2007). Datos psicométricos del EMBU-I "Mis memorias de crianza" como indicador de la percepción de crianza en una muestra de adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 30(2), 58-66.
6. Martínez-González, M. Á., López-Fontana, C., Varo, J. J., Sánchez-Villegas, A., & Martínez, J. A. (2014). El estilo de alimentación familiar y su relación con los trastornos alimentarios en adolescentes.
7. Rodríguez, J., Gómez-Peresmitré, G., & Trujillo-Hernández, B. (2015). Estilos parentales y su influencia en la conducta alimentaria de adolescentes.
8. Sánchez Díaz, L., Zapata Céspedes, M., León Velázquez, J., & Fabián Mayo, M. (2008). Influencia de las prácticas parentales en las conductas problema en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 189-198.
9. Segura Celis Ochoa, J., Vallejo Cesarin, A., Osorio Munguía, J. R., Rojas Rivera, R. M., & Reyes García, S. I. (2011). La escala de prácticas parentales de Andrade y Betancourt en adolescentes veracruzanos. *Estudios en Psicología*, 12(1), 45-58.
10. Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2013). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 453-460.
11. Torio, S., Peña, J. V., y Rodríguez, M. del C. (2008). Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 151-178.
12. Vázquez Arévalo, R., López Aguilar, X., Ocampo Téllez-Girón, M. T., & Mancilla-Díaz, J. M. (2015). Eating disorders diagnostic: From the DSM-IV to DSM-5. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 6, 108-120.

Distribución de la muestra respecto a las prácticas parentales**Figura 1.** Distribución de la muestra respecto a las prácticas parentales