



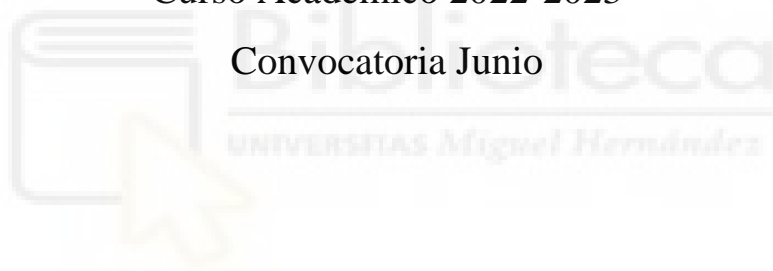
UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso Académico 2022-2023

Convocatoria Junio



Modalidad: Revisión sistemática

Título: La relación entre la flexibilidad psicológica y la imagen corporal: una revisión sistemática

Autora: Prats Muñoz Rosalía

Tutor: Javier Manchón López

Elche a 01 de junio de 2023

ÍNDICE

RESUMEN	1
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MÉTODO.....	5
3. RESULTADOS.....	6
4. DISCUSIÓN.....	9
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12
6. ANEXOS	16
Tabla 1	16
Figura 1.....	17
Tabla 2.....	18
Tabla 3.....	19
Tabla 4.....	20



RESUMEN

La imagen corporal es uno de los aspectos más importantes en la sociedad occidental. En la actualidad, diferentes enfoques se han dedicado a estudiarla, entre ellos, las terapias contextuales o de tercera generación. Así, el presente estudio tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática sobre la relación entre la imagen corporal y la flexibilidad psicológica, variable principal de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). La revisión se llevó a cabo a través del protocolo PRISMA, mediante las bases de datos PubMed, Psycodoc y Scopus. Se utilizó un instrumento para analizar la calidad de los estudios. Tras realizar el cribado correspondiente, finalmente la revisión constó de ocho artículos. Los resultados mostraron relaciones significativas entre la flexibilidad psicológica y variables relacionadas con la imagen corporal. Esto sugiere que aquellas personas que presentan una menor capacidad de aceptar sus vivencias negativas tendrán una peor satisfacción corporal. Finalmente, toda esta evidencia plantea que la flexibilidad psicológica puede ser un constructo de interés en problemas relacionados con la conducta alimentaria y la imagen corporal.

Palabras clave: flexibilidad psicológica; imagen corporal; Aceptación y Compromiso; revisión sistemática; insatisfacción corporal



ABSTRACT

Body image is one of the most important aspects in western society. At present, different approaches have been dedicated to studying it, among them, contextual or third generation therapies. Thus, the present study aimed to carry out a systematic review on the relationship between body image and psychological flexibility, the main variable of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The review was carried out through the PRISMA protocol, using the PubMmed, Psycodoc and Scopus databases. An instrument was purchased to analyze the quality of the studies. After carrying out the corresponding screening, the review finally consisted of eight articles. The results showed significant relationships between psychological flexibility and variables related to body image. This suggests that those people who have less ability to accept their negative experiences will have worse body satisfaction. Finally, all this evidence suggests that psychological flexibility may be a construct of interest in problems related to eating behavior and body image.

Keywords: psychological flexibility; body image; Acceptance and Commitment; systematic review; body dissatisfaction



1. INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es un aspecto de gran relevancia que ha recibido mucha atención en la literatura científica. Esta se define como un constructo multidimensional compuesto por cogniciones, comportamientos y emociones relacionadas con la apariencia física (Cash, 2011). Todas estas dimensiones formarán la imagen mental que cada persona tiene sobre sí misma (Fernández-Bustos et al., 2015). La sociedad actual establece unos modelos corporales ideales que muchas personas interiorizan. Las redes sociales y los medios de comunicación tienen un papel muy importante en esta situación, ya que relacionan cuerpos delgados y esbeltos como sinónimo de éxito y felicidad, por los cuales muchas personas dirigen sus esfuerzos para alcanzar ese estándar (Trejo et al., 2010).

Así, la adopción de ideales de belleza puede generar alteraciones de la imagen corporal (Cortez et al., 2020). Se ha encontrado que la percepción de la imagen corporal negativa puede ser un factor de riesgo para desarrollar trastornos alimentarios y del estado de ánimo (Fogelkvist, 2016). Además, se ha visto en numerosos estudios que la comparación social es muy frecuente en el ámbito de la imagen corporal. En este sentido, se trata de un proceso donde las personas utilizan información acerca de otros para obtener conclusiones sobre ellas mismas (Vogel et al., 2014). Normalmente, cuando se realiza una comparación social ascendente, suele señalarse como un factor de riesgo para desarrollar insatisfacción corporal (Tamplin, et al., 2018).

Algunos datos actuales confirman la relación entre el uso de redes sociales y su efecto en la imagen corporal, especialmente en mujeres. En este sentido, parece existir una relación entre la exposición a imágenes basadas en los ideales de belleza y el deseo de cambiar la apariencia a un cuerpo más delgado (Aparicio et al., 2019).

La imagen corporal se ha estudiado a partir de múltiples conceptos. En primer lugar, una de las maneras más frecuentes de abordar la imagen corporal es la insatisfacción corporal. Esta se puede definir como los pensamientos y sentimientos negativos hacia el propio cuerpo y apariencia. Esta percepción de la imagen corporal es un hecho social y cultural. Así, se ha demostrado cómo personas de diferentes edades y culturas perciben más o menos positiva una misma forma de cuerpo (Grogan et al., 1999). Por otra parte, en relación con el género se ha encontrado que generalmente las mujeres persiguen con mayor frecuencia alcanzar un cuerpo ideal, provocando una mayor insatisfacción en relación con su cuerpo (Vaquero, et al., 2013). Por otro lado, algunos estudios han encontrado que muchos hombres se sienten insatisfechos con su apariencia física. A diferencia de las mujeres, la insatisfacción corporal de los hombres se ve relacionada con el tamaño del cuerpo, es decir, la percepción de un cuerpo delgado, pequeño o poco musculoso (McCabe et al., 2004). Muchos estudios muestran que las mujeres tienen una mayor insatisfacción con su cuerpo que los hombres (Quittkat et al., 2019). Por otro lado, la edad es una variable que también influye en la insatisfacción corporal, actualmente se está viendo un aumento de la importancia de la imagen corporal y autoestima en adolescentes, ya que están influenciados por los medios de comunicación y redes sociales. En este sentido, el uso de redes sociales basado en contenido visual está relacionado con una mayor insatisfacción con la imagen corporal y síntomas emocionales (Marengo et al., 2018).

La investigación tradicional de la imagen corporal se ha hecho en un sentido determinado, basándose en la imagen corporal negativa centrada en preocupaciones, pensamientos, sentimientos negativos acerca del propio cuerpo. En la actualidad se está estudiando desde enfoques teóricos de las terapias de tercera generación, los cuales difieren de la investigación más convencional (Linardon et al., 2021). Por ejemplo, la Terapia Dialéctico Comportamental (DBT) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), entre otras (Moore et al., 2014) suponen un acercamiento diferente al estudio de la imagen corporal. En el caso de ACT, el constructo más importante a nivel teórico que puede aportar una perspectiva novedosa en el estudio de la imagen corporal es la flexibilidad psicológica. Esta se puede definir como la capacidad de un individuo de actuar en el momento presente de manera plena, aceptando y siendo consciente de sus pensamientos o emociones desagradables, sin realizar ningún esfuerzo por eliminarlos o evitarlos (Hayes et al., 2006). De acuerdo con la literatura previa, la flexibilidad psicológica se considera un constructo transdiagnóstico el cual tiene influencia en numerosos procesos psicológicos. Así, su aplicación clínica ha demostrado numerosos beneficios para la salud. Además, se ha observado la ausencia de flexibilidad psicológica en algunos trastornos psicológicos como depresión, trastornos de ansiedad y peor salud psicológica general (Bond et al., 2011; Kashdan et al., 2010).

Por otro lado, la flexibilidad psicológica está compuesta por seis procesos interrelacionados: la aceptación, la defusión cognitiva, la atención del momento presente, el yo como contexto, la acción basada en valores y el compromiso con la acción (Hayes et al., 2006). Dentro de los seis procesos que conforman la flexibilidad psicológica es necesario destacar el papel de la fusión cognitiva en numerosos procesos psicológicos. Esta se define como la incapacidad que posee una persona para diferenciar el significado de un pensamiento con su significado real, es decir, la aceptación de los pensamientos como hechos. Por ejemplo, cualquier pensamiento desagradable relacionado con la apariencia puede generar emociones negativas, y la persona aceptará este pensamiento como un hecho socialmente inaceptable (Zucchelli et al., 2020). Por tanto, estos pensamientos desagradables tomarán el control comportamental de la persona (Gillanders et al., 2014). Algunos datos muestran el papel de la fusión cognitiva en relación con la imagen corporal, mostrándose además como uno de los factores de riesgo más relevantes para desarrollar un TCA (Scardera et al., 2021).

Dentro de la flexibilidad psicológica se puede encontrar el uso del concepto evitación experiencial en la literatura científica. La evitación experiencial se puede definir como un deseo de evitar las experiencias privadas desagradables, como sentimientos, pensamientos o emociones, entre otros (Hayes et al., 1996). En estudios previos han encontrado la influencia que posee la evitación experiencial en la insatisfacción corporal. En una muestra de mujeres que experimentaban insatisfacción corporal encontraron que no todas ellas desarrollaron trastornos alimentarios. Este hecho se explicó a partir de la influencia que tenía la evitación experiencial en la relación entre la insatisfacción y TCA (Timko et al., 2014).

Además, en la literatura científica la flexibilidad psicológica suele estudiarse en relación con los dominios específicos en los que se puede aplicar (Linardon et al., 2021). De tal forma, la flexibilidad psicológica de la imagen corporal se define como la capacidad de experimentar y aceptar los pensamientos o sentimientos desagradables relativos a la apariencia física. Este constructo se ha considerado como una variable importante a tener

en cuenta en intervención de los trastornos alimentarios (Sandoz et al., 2013), puesto que en estudios recientes ha aparecido relacionado con las preocupaciones de la imagen corporal y el desarrollo de TCA (Linardon et al., 2021).

Por tanto, teniendo en cuenta la importancia de la imagen corporal en el día a día de la sociedad actual, y su relación con el desarrollo de problemas de salud mental, es interesante comprobar qué aportaciones se han realizado desde la perspectiva de las terapias de tercera generación, especialmente desde ACT, en el estudio de la imagen corporal. Así, el objetivo del presente estudio es realizar una revisión sistemática sobre la relación entre la flexibilidad psicológica y la imagen corporal.

2. MÉTODO

2.1. BASES DE DATOS, PALABRAS CLAVE Y CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD

La revisión sistemática se llevó a cabo mediante el protocolo PRISMA (Page et al., 2021). Las bases de datos empleadas para la revisión de artículos fueron PubMed, Psycodoc y Scopus. En cuanto a los criterios de inclusión seleccionados para la revisión, se consideró que los artículos debían hacer mención a la imagen corporal, desórdenes alimentarios y la terapia de aceptación y compromiso (ACT), relacionada con sus variables específicas flexibilidad psicológica o conceptos relativos a ella, como la evitación experiencial. En cuanto a los criterios de exclusión, se prescindió de las tesis, metaanálisis, revisiones sistemáticas y libros, además de estudios referidos a enfermedades, enfermedades crónicas, intervenciones de pérdida de peso en obesidad y trastornos específicos. La estrategia de búsqueda empleada fue: ("Acceptance and Commitment" OR "psychological flexibility" OR "experiential avoidance") AND "body image" (consultar Tabla 1). Se emplearon filtros de búsqueda para que dicha estrategia apareciera en título y resumen. En cuanto a la fecha de publicación, no se estableció ninguna limitación, con el fin de recoger todas las publicaciones realizadas en este campo de investigación. La búsqueda se realizó el 2 de marzo de 2023.

2.2. PROCEDIMIENTO Y SÍNTESIS DE RESULTADOS

La revisión sistemática se llevó a cabo de forma independiente por dos investigadoras siguiendo las etapas del diagrama de flujo señalado en la Figura 1. Primero, los artículos fueron revisados por título y resumen. Posteriormente a esta revisión se realizó una puesta en común para revisar dudas y desacuerdos. Después, en caso de dudas o desacuerdos, se llegó a un consenso mediante discusión. Seguidamente, se realizó una revisión a texto completo. Finalmente, se realizó una evaluación de riesgo de sesgos de manera independiente, y en caso de dudas o desacuerdos se llegó a un consenso mediante discusión. Los datos de los estudios recogidos fueron los siguientes: el tipo de diseño, la muestra, las medidas, las variables y los resultados.

2.3. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL RIESGO DE SESGOS

Se realizó una adaptación ad hoc de los criterios de validez de la “Academy of Nutrition and Dietetics Quality Criteria Checklist: Primary Research Tool” (Academy of Nutrition and Dietetics, 2016), en la que se eliminó el ítem referente al abandono de los participantes en los estudios. Constó finalmente de nueve criterios aplicados de forma independiente por dos jueces (Tabla 2).

Así, si se cumplía el criterio se otorgaba una puntuación de 1, mientras que si no lo cumplía se le otorgaba una puntuación de 0. Cuando el criterio no se podía determinar claramente, se le otorgó el valor de No Determinable (ND). Por otro lado, se consideró indicar como No Aplicable (NA) si el criterio no podía aplicarse al artículo analizado. De tal forma, el instrumento de riesgo de sesgos permite clasificar los artículos en tres categorías: calidad negativa, neutra y positiva. Se clasificó como una calificación negativa si el artículo tenía una puntuación menor de 5 además de no cumplirse los criterios 2, 5 y 6. Por otro lado, se clasificó con una calificación positiva si el artículo tenía una puntuación de 5 o más, cumpliendo entre ellos los criterios 2, 5 y 6. Finalmente, se consideró una calificación neutra si se puntuaron más de la mitad de los criterios con un 1, pero no se cumplían alguno de los criterios 2, 5 o 6.

3. RESULTADOS

Inicialmente, se obtuvieron 236 publicaciones a través del criterio de búsqueda empleado para las tres bases de datos. Posteriormente, se descartaron 51 artículos duplicados y se eliminaron 150 tras el cribado por título y resumen de los 185 registros resultantes. Como resultado, se seleccionaron para examinar a texto completo 33 publicaciones restantes, de las cuales ocho formaron parte de la revisión sistemática. En el análisis a texto completo de los artículos se descartaron, entre otros, los estudios que no incluyesen resultados correlacionales ($n = 8$), las validaciones de instrumentos ($n = 4$) y estudios con resultados correlacionales que no estaban relacionados con imagen corporal ($n = 4$).

3.1. RIESGO DE SESGOS DE LOS ESTUDIOS ANALIZADOS

En relación con el riesgo de sesgos de los estudios examinados, las puntuaciones obtenidas variaron entre 7 y 8 puntos de un máximo de 9. El criterio 3 se consideró no aplicable para todos los estudios transversales (ocho de nueve). La calidad de todos los artículos se consideró como positiva (consultar Tabla 3).

3.2. RESUMEN DE LAS PUBLICACIONES SELECCIONADAS

La información recogida de los ocho artículos aparece en la Tabla 4, donde queda reflejado: autoría, fecha de publicación, diseño del estudio, muestra (género, tipo de población, tamaño muestral, edad media), instrumentos de medida, variables y resultados. Cabe destacar que los artículos seleccionados para la revisión han sido marcados con un asterisco en el apartado de referencias bibliográficas.

Con relación al tipo de estudio, siete fueron estudios transversales en los que relacionaban flexibilidad psicológica (o constructos relacionados con ella) con las variables relacionadas con la imagen corporal: evaluación de la imagen corporal (Mancuso et al., 2016 y Zucchelli et al., 2020), corrección de la apariencia (Mancuso et al., 2016), percepción de la imagen corporal negativa (Fang et al., 2022), preocupación por la apariencia física (Blakey et al., 2017), pensamientos disfuncionales sobre la apariencia física (Blakey et al., 2017), vergüenza externa (Mendes et al., 2022), comparación social desfavorable (Mendes et al., 2022), discrepancia de la imagen corporal (Trindade et al., 2018), apreciación del cuerpo (Marta-Simões et al., 2019) e insatisfacción con el cuerpo (He et al., 2021). Solamente uno de los estudios fue una intervención experimental que ponía a prueba la eficacia de ACT incluyendo, además, datos correlacionales (Fang et al., 2022).

En cuanto a la muestra, cinco de los estudios se realizaron únicamente con mujeres (Blakey et al., 2017; Mancuso et al., 2016; Marta-Simões et al., 2019; Mendes et al., 2022 y Trindade et al., 2018), mientras que el resto contó con muestras mixtas. En cualquier caso, los tres artículos restantes de muestra mixta estaban compuestos en su mayoría por mujeres. El tamaño muestral varió entre $n = 156$ y $n = 1068$. Respecto a la edad media, el rango se situó entre los 13,7 años y los 45,4. En la mayoría de los estudios la población fue general y estudiantes de universidad.

En cuanto a los instrumentos utilizados para medir las variables de ACT se destacan en primer lugar, el Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II; Bond et al., 2011). Este instrumento consta de siete ítems que mide el polo opuesto de la flexibilidad psicológica, es decir, la inflexibilidad psicológica. Se utiliza, además, para medir la habilidad para aceptar estados emocionales negativos y la capacidad para actuar en presencia de éstos. Este instrumento se ha aplicado en cuatro de los ocho estudios (Blakey et al., 2017; Fang et al., 2022; He et al., 2021; Marta-Simões et al., 2019). En cada uno de ellos se ha utilizado una versión diferente adaptada al idioma de la muestra: la versión china (Fang et al., 2022; adaptación realizada por Cao et al., 2013), la versión inglesa (Blakey et al., 2017 y He et al., 2021; adaptación realizada por Bond et al., 2011) y la versión portuguesa (Marta-Simões et al., 2019; adaptación realizada por Pinto et al., 2012).

En segundo lugar, se ha empleado el instrumento Body Image Acceptance and Action Questionnaire (BI-AAQ; Sandoz et al., 2013). Es un instrumento que consta de 12 ítems para medir la inflexibilidad de la imagen corporal, relativa a pensamientos, percepciones y creencias de un individuo con respecto a su cuerpo. Este instrumento se ha utilizado en cuatro estudios (He et al., 2021; Mancuso et al., 2016; Mendes et al., 2022; Trindade et

al., 2018) empleando dos versiones diferentes, una ha sido la versión original (Sandoz et al., 2013) y otra la adaptación al portugués (Ferreira et al., 2011).

Finalmente, el Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ; Gillanders et al., 2014), es un cuestionario formado por nueve ítems, que son evaluados en una escala Likert de 7 puntos (1 = nunca, 7 = siempre). Este instrumento se emplea medir el nivel de fusión cognitiva del individuo. Lo han empleado dos de los ocho artículos (Fang et al., 2022 y Zucchelli et al., 2020) de la y se han empleado dos versiones diferentes, su adaptación al chino (Wei-Chen et al., 2014) y la versión original (Gillanders et al., 2014).

Al respecto de los instrumentos de imagen corporal, dos estudios (Mendes et al., 2022 y Trindade et al., 2018) incluyeron la escala Social Comparison through Physical Appearance Scale (SCPAS; Ferreira et al., 2013), para medir la comparación social basada en la apariencia. Es un instrumento basado en la percepción subjetiva de las comparaciones sociales. Los participantes deben seleccionar un número de una escala 1-10 en la que describa su comparación con otras personas, primero con conocidos y, en segundo lugar, con personas famosas. Menores puntuaciones indican comparaciones sociales desfavorables. Al respecto de otras mediciones de la imagen corporal se encuentra diversidad en los estudios la evaluación de la imagen corporal (Mancuso et al., 2016 y Zucchelli et al., 2020), la insatisfacción con el cuerpo (He et al., 2021), las preocupaciones (Blakey et al., 2017), pensamientos disfuncionales y comparaciones sociales (Blakey et al., 2017).

3.2.1. RESULTADOS ENTRE IMAGEN CORPORAL E INFLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA

Esta relación se ha estudiado en cuatro de los ocho estudios (Blakey et al., 2017; Fang et al., 2022; He et al., 2021 y Marta-Simões et al., 2019). La relación fue estadísticamente significativa. A excepción de un estudio donde la correlación fue baja ($r = -.17$; $p < .01$; He et al., 2021) el resto de los estudios se encuentran en un rango entre $r = -.38$ ($p < .001$) y $r = .46$ ($p < .01$). En este sentido la inflexibilidad psicológica apareció relacionada con una percepción corporal negativa (Fang et al., 2022), preocupaciones y pensamientos disfuncionales por la apariencia física (Blakey et al., 2017), apreciación del cuerpo (Marta-Simões et al., 2019) e insatisfacción de la imagen corporal (He et al., 2021).

3.2.2. RESULTADOS ENTRE IMAGEN CORPORAL E INFLEXIBILIDAD DE LA IMAGEN CORPORAL

La inflexibilidad de la imagen corporal se ha analizado en cuatro de los ocho estudios (He et al., 2021; Mancuso et al., 2016; Mendes et al., 2022 y Trindade et al., 2018). La relación con imagen corporal fue estadísticamente significativa. El rango de correlaciones varía entre $r = -.31$ ($p < .001$) y $r = .71$ ($p < .001$). Esta variable de ACT se ha visto relacionada en general con diferentes variables de la imagen corporal: corrección de la apariencia (Mancuso et al., 2016), vergüenza externa (Mendes et al., 2022), comparaciones sociales basadas en la apariencia (Trindade et al., 2018) e insatisfacción corporal (He et al., 2021).

3.2.3. RESULTADOS ENTRE IMAGEN CORPORAL Y FUSIÓN COGNITIVA

Por otro lado, la fusión cognitiva se ha estudiado en dos de los artículos (Fang et al., 2022 y Zucchelli et al., 2020). La relación ha sido estadísticamente significativa en ambos casos. Las correlaciones han sido $r = ,46$ y $r = ,63$. La fusión cognitiva se ha visto relacionada con diferentes variables de la imagen corporal: percepción de la imagen corporal negativa (Fang et al., 2022) y evaluación del cuerpo (Zucchelli et al., 2020).

3.2.4. RESULTADOS ENTRE IMAGEN CORPORAL Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL

Finalmente, la evitación experiencial se ha investigado en dos de los ocho estudios. La relación ha sido estadísticamente significativa en ambos casos. Las correlaciones han sido $r = -,44$ y $r = ,63$. En estos casos ha mostrado relación con una variable basada en la imagen corporal, la evaluación del cuerpo (Mancuso et al., 2016; Zucchelli et al., 2020).

4. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue realizar una revisión sistemática acerca de las relaciones entre la flexibilidad psicológica (o constructos relacionados) e imagen corporal. A partir de los resultados obtenidos se podría afirmar que existe una relación entre la flexibilidad psicológica y la imagen corporal.

En primer lugar, se ha obtenido una calidad positiva general de los estudios analizados a través del riesgo de sesgos. Siete de los estudios obtuvieron la misma puntuación, debido a la homogeneidad del tipo de estudio, el cual fue transversal (Blakey et al., 2017; He et al., 2021; Koushiou et al., 2021; Mancuso et al., 2016; Marta-Simões et al., 2019; Mendes et al., 2022; Trindade et al., 2018 y Zucchelli et al., 2020). Sin embargo, hay que ser cautelosos con esta calificación positiva. Teniendo en cuenta que se trata de estudios correlacionales, no se puede hablar de otro tipo de relación como las relaciones causa-efecto, puesto que solo se interpreta como covarianza de las variables.

Al respecto de esta revisión las variables utilizadas fueron inflexibilidad psicológica, inflexibilidad de la imagen corporal, fusión cognitiva y evitación experiencial. Se observó una relación significativa entre la inflexibilidad psicológica y diferentes variables de la imagen corporal. Es importante destacar que la correlación general de los estudios es de intensidad moderada y consistente (el rango de puntuaciones fluctúa entre $r = |,32|$ y $r = |,71|$), mostrando su relación con variables en sentido negativo como la preocupación por la apariencia física (a mayor inflexibilidad, mayor preocupación) o variables positivas como la apreciación corporal (a mayor inflexibilidad, menor apreciación corporal). No obstante, se ha observado una correlación baja ($r = ,17$) en uno de los estudios (He et al., 2021). Una posible explicación de este dato es que se haya visto influenciado por las características culturales específicas de la muestra en la que se ha realizado el estudio.

La literatura científica ha demostrado previamente esta relación entre la flexibilidad psicológica y las alteraciones de la imagen corporal, además de su importancia en diferentes constructos psicológicos (Linardon et al., 2021). Por otro lado, hay que ser cautos con la interpretación de estos resultados, puesto que la flexibilidad psicológica está representada por otros tres constructos diferentes en esta revisión. Así, se han demostrado relaciones entre la flexibilidad de la imagen corporal, evitación experiencial y fusión cognitiva, con la imagen corporal.

El primero de estos constructos, la flexibilidad de la imagen corporal, se considera una medida específica de dominio ya que permite medir la flexibilidad psicológica en un contexto concreto, en este caso, la imagen corporal. Este hecho facilita la interpretación de resultados e incluso la generación de hipótesis y predicciones (Ong et al., 2019). Por tanto, las relaciones de esta variable con imagen corporal son más valiosas, si cabe. En este sentido, se ha visto su gran relevancia clínica, puesto que el abordaje directo de la flexibilidad de la imagen corporal puede ser importante en el tratamiento de los TCA, al tratarse de una variable determinante en los trastornos alimentarios y otros procesos psicológicos relacionados con la imagen corporal (Linardon et al., 2021 y Sandoz et al., 2013). Otro de los resultados destacables fue la relación entre la evitación experiencial y variables de la imagen corporal. La evitación experiencial se ha considerado una estrategia de afrontamiento para evitar sensaciones desagradables, en este caso, respecto a la imagen corporal. Los resultados de la revisión concuerdan con estudios previos, que demostraron su relación con la insatisfacción corporal y trastornos alimentarios (Timko et al., 2014). Por otro lado, también se ha observado la relación entre la fusión cognitiva y la imagen corporal. Esta variable supone la creencia de los pensamientos como hechos. De manera congruente, la literatura previa ha demostrado su relación con numerosos constructos psicológicos y de la imagen corporal, destacando como un factor de riesgo para desarrollar TCA (Scardera et al., 2021). En conjunto, a pesar de la variabilidad de resultados, todos ellos pueden interpretarse como parte de una misma variable. En síntesis, los resultados obtenidos sugieren que las personas que son capaces de aceptar sensaciones negativas sobre su cuerpo tendrán menos probabilidad de desarrollar problemas relacionados con su imagen corporal.

Asimismo, se pueden destacar algunas limitaciones en esta revisión. En primer lugar, el número de publicaciones incluidas es reducido, lo que genera dificultad para establecer conclusiones acerca de las relaciones entre las variables de ACT y la imagen corporal. También se incluyeron publicaciones con una gran variabilidad de variables e instrumentos, lo que implica una mayor dificultad para generar conclusiones homogéneas sobre las relaciones estudiadas. Además, se han descartado numerosos artículos porque no cumplían con los criterios establecidos para ser incluidos en la revisión. Por otro lado, no se han tenido en cuenta resultados que no fueran correlacionales y, por ejemplo, se ha perdido información sobre el papel mediador de algunas variables. Así, en uno de los trabajos se explicaba el papel mediador de la inflexibilidad de la imagen corporal en la relación entre la evaluación de la imagen corporal y la evitación experiencial (Mancuso et al., 2016). Además, cinco de los estudios contaron con muestras de mujeres universitarias, lo que dificulta extrapolar los datos recogidos a la población general. Por otro lado, la aplicación de los instrumentos fue muy variada. No obstante, cabe recordar que todos los estudios mostraron resultados estadísticamente significativos en las

relaciones entre la flexibilidad de la imagen corporal y el resto de las variables relacionadas con la imagen corporal.

Para futuras investigaciones, por tanto, sería importante recabar datos acerca de muestras más heterogéneas. Además, sería necesario poder estudiar las relaciones de una muestra a lo largo del tiempo utilizando diseños longitudinales, o bien de tipo experimental con la aplicación de intervenciones, como uno de los estudios incluidos en la revisión, que empleó ACT para abordar la insatisfacción de la imagen corporal (Fang et al., 2022). Por otro lado, sería relevante utilizar instrumentos específicos para medir las variables que conforman el constructo de flexibilidad psicológica, puesto que medir esta variable de manera general puede dificultar la interpretación de los resultados. Específicamente, sería recomendable aplicar el BI-AAQ, puesto que ha demostrado ser una herramienta válida, con buenas propiedades psicométricas, para medir la flexibilidad relacionada con la imagen corporal. Por otro lado, existe una gran variabilidad de instrumentos que miden la imagen corporal, su medición dependerá del objetivo de investigación. Además, los instrumentos aplicados han sido autoinformados, sería necesario aplicar otro tipo de pruebas y así evitar la posible deseabilidad social en las respuestas. Finalmente, sería interesante el estudio de otras variables novedosas como la autocompasión, puesto que se ha observado en diferentes estudios como una variable importante, que determina la forma en que las personas se tratan a sí mismas, pudiendo ser relevante para entender la relación con la imagen corporal (Lucena-Santos et al., 2017).

En conclusión, la imagen corporal es un hecho importante en la sociedad occidental y se ve influenciada por numerosas variables. Esta revisión pone de relieve la importancia que puede tener la flexibilidad psicológica en su estudio, al tratarse de un constructo relacionado con numerosos procesos psicológicos, entre ellos, aquellos relacionados con la imagen corporal. Lejos de la investigación tradicional, se ha visto que las terapias de tercera generación, especialmente la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), son capaces de aportar luz a problemas relacionados con la imagen corporal.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academy of Nutrition and Dietetics (2016). *Evidence Analysis Manual*. <https://www.andean.org/evidence-analysis-manual>
- Aparicio-Martínez, P., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C. y Vaquero-Abellán, M. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- * Blakey, S. M., Reuman, L., Buchholz, J. L. y Abramowitz, J. S. (2017). Experiential avoidance and dysfunctional beliefs in the prediction of body image disturbance in a nonclinical sample of women. *Body image*, 22, 72-77. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.003>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. y Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Cao, J., Ji, Y. y Zhu, Z. H. (2013). Reliability and validity of the Chinese version of the Acceptance and Action Questionnaire-(AAQ-II) in college students. *Chinese Mental Health Journal*, 27 (11), 873-877.
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C. y Arancibia, M. (2020). Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2), 116-124. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- * Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M. y Hu, K. (2022). Cognitive Defusion and Psychological Flexibility Predict Negative Body Image in the Chinese College Students: Evidence from Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16519. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416519>
- Fernández-Bustos, J. G., González-Martí, I., Contreras, O. y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 47(1), 25-33. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. y Duarte, C. (2011). The validation of the body image acceptance and action questionnaire: exploring the moderator effect of acceptance on disordered eating. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 327-345.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Physical appearance as a measure of social ranking: The role of a new scale to understand the relationship between weight and dieting. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20, 55–66. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.769>
- Ferreira, C., Trindade, I. A. y Martinho, A. (2016). Explaining rigid dieting in normal-weight women: the key role of body image inflexibility. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21, 49-56. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0188-x>
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L.,

- Clarke, S. y Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consultant and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- * He, J., Cai, Z., Chen, X., Lu, T. y Fan, X. (2021). Validation of the Chinese version of the body image acceptance and action questionnaire and the mediating role of body image flexibility in the relationship between body dissatisfaction and psychological distress. *Behavior therapy*, 52(3), 539-551. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.07.003>
- Kashdan, T. B. y Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Linardon, J., Gleeson, J., Yap, K., Murphy, K. y Brennan, L. (2019). Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: implications for eating disorder prevention. *Cognitive behaviour therapy*, 48(1), 15–38. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1517389>
- Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body image*, 37, 188–203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>
- * Mancuso, S. G. (2016). Body image inflexibility mediates the relationship between body image evaluation and maladaptive body image coping strategies. *Body Image*, 16, 28-31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.10.003>
- * Marta-Simões, J. y Ferreira, C. (2019). Turning self-compassionate engagement into action: Impact on body appreciation among Portuguese women. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 21-26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.004>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A. y Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- McCabe, M. P. y Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of psychosomatic research*, 56(6), 675-685. [10.1016/S0022-3999\(03\)00129-6](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00129-6)
- * Mendes, A. L., Coimbra, M., Canavarro, M. C. y Ferreira, C. (2022). The powerful effect of body image inflexibility on the explanation of eating psychopathology severity. *Eating*

and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 27(3), 961-968.
<https://doi.org/10.1007/s40519-021-01233-1>

- Neff, K., Hsieh, Y. y Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identify*, 4, 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Ong, C. W., Lee, E. B., Levin, M. E. y Twohig, M. P. (2019). A review of AAQ variants and other context-specific measures of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 329-346.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D. y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pinto-Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A. y Xavier, A. (2012). Experiential avoidance in clinical and non-clinical samples: AAQ-II Portuguese version. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2), 139–156.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U. y Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M. y Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The body image-acceptance and action questionnaire. *Body image: an international Journal of research*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Scardera, S., Sacco, S., Di Sante, J. y Booij, L. (2021). Body image-related cognitive fusion and disordered eating: The role of self-compassion and sad mood. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 483-490. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00868-w>
- Tamplin, N. C., McLean, S. A. y Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.003>
- Timko, C. A., Juarascio, A. S., Martin, L. M., Faherty, A. y Kalodner, C. (2014). Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.01.002>
- Trejo Ortiz, P. M., Castro Veloz, D., Facio Solís, A., Mollinedo Montano, F. E. y Valdez Esparza, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. *Revista cubana de enfermería*, 26(3), 150-160.
- Trindade, I. A. y Ferreira, C. (2014). The impact of body image-related cognitive fusion on eating psychopathology. *Eating behaviors*, 15(1), 72–75. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.014>
- * Trindade, I. A., Ferreira, C. y Pinto-Gouveia, J. (2018). Roles of body image-related experiential avoidance and uncommitted living in the link between body image and

women's quality of life. *Women & Health*, 58(1), 38-50.
<https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1267688>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. y Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M. y López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.
<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>.

Wei-Chen, Z., Yang, J., Li, X., Hui-Na, G. y Zhuo-Hong, Z. (2014) Reliability and validity of the Chinese version of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Chinese Mental Health Journal*, 28, 40-44.

* Zucchelli, F., White, P. y Williamson, H. (2020). Experiential avoidance and cognitive fusion mediate the relationship between body evaluation and unhelpful body image coping strategies in individuals with visible differences. *Body Image*, 32, 121-127.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.002>



6. ANEXOS

Tabla 1

Estrategias de búsqueda

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Filtros utilizados	Número de resultados
PubMed	("Acceptance and Commitment" OR "psychological flexibility" OR "experiential avoidance") AND "body image"	Búsqueda en título y resumen	45
Psicodoc	("Acceptance and Commitment" OR "psychological flexibility" OR "experiential avoidance") AND "body image"	Búsqueda en título Publicaciones académicas	118
Scopus	("Acceptance and Commitment" OR "psychological flexibility" OR "experiential avoidance") AND "body image"	Búsqueda en título y resumen Idioma: inglés y español	73

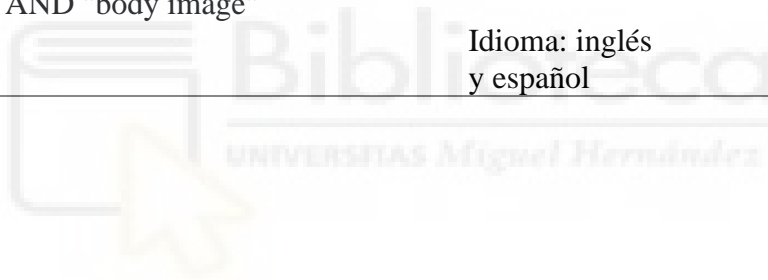


Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de revisión de artículos

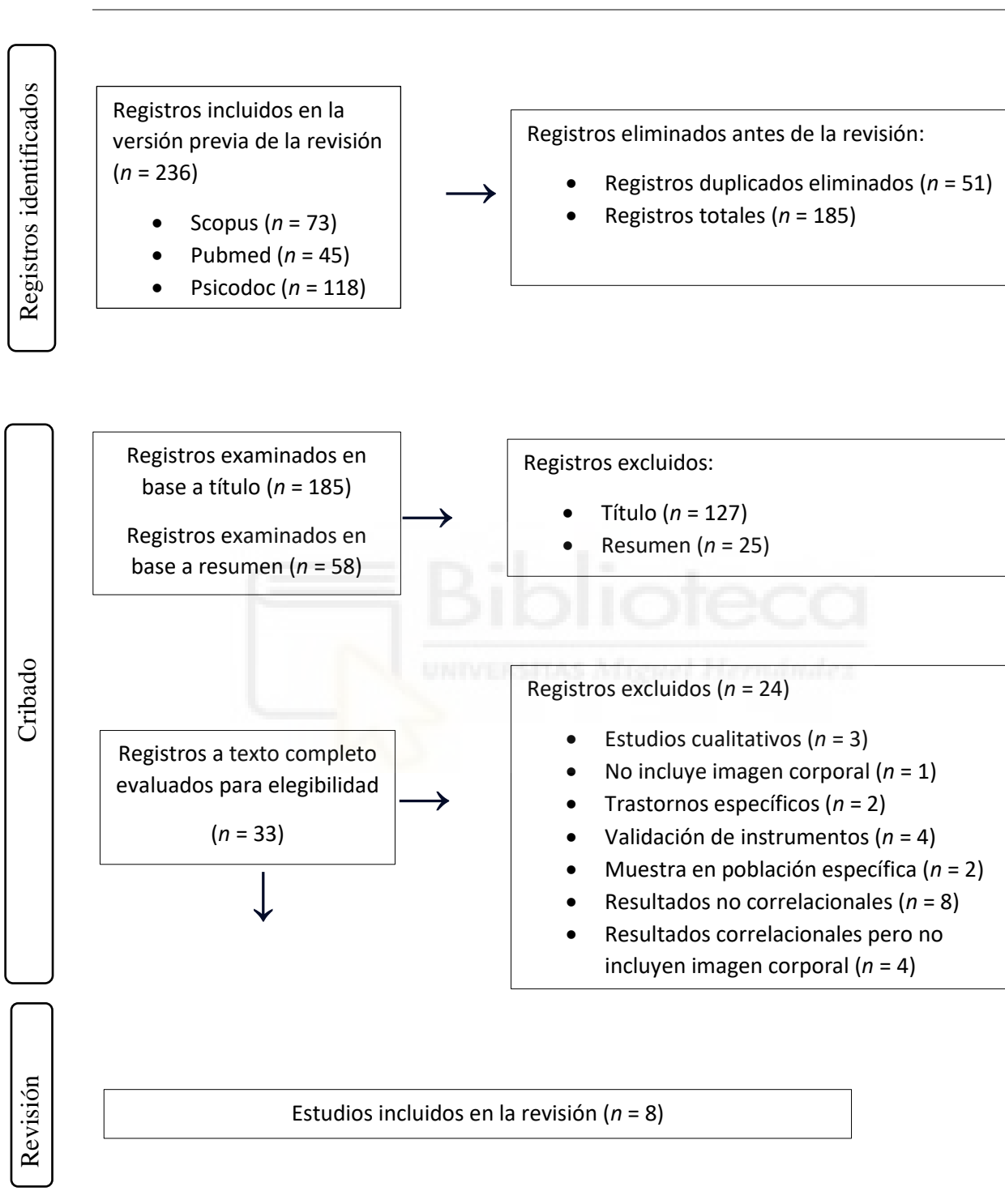


Tabla 2

Criterios de la herramienta de evaluación del riesgo de sesgos

Criterio 1	¿Se ha formulado claramente la pregunta o el objetivo de la investigación en este trabajo?
Criterio 2	¿Se proporcionó una justificación del tamaño de la muestra, una descripción de la potencia o estimaciones de la varianza y el efecto?
Criterio 3	¿Eran comparables los grupos de estudio?
Criterio 4	¿Se empleó el enmascaramiento para evitar la introducción de sesgos?
Criterio 5	¿Los procedimientos estaban descritos con detalle?
Criterio 6	¿Los resultados se definieron con claridad y los instrumentos de medida eran válidos y fiables?
Criterio 7	¿Los análisis estadísticos eran apropiados para el diseño y el tipo de indicadores de resultados?
Criterio 8	¿Las conclusiones se apoyan en resultados que tienen en cuenta los sesgos y las limitaciones?
Criterio 9	¿El artículo incluye una declaración de intereses financieros que puedan haber influido en el trabajo presentado?

Tabla 3*Evaluación del riesgo de sesgos*

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	T	C
Blakey et al. (2017)	1	1	NA	0	1	1	1	1	1	7	+
Fang et al. (2022)	1	1	1	ND	1	1	1	1	1	8	+
He et al. (2021)	1	1	NA	0	1	1	1	1	1	7	+
Mancuso et al. (2016)	1	1	NA	0	1	1	1	1	1	7	+
Marta-Simões et al. (2019)	1	1	NA	0	1	1	1	1	1	7	+
Mendes et al. (2022)	1	1	NA	0	1	1	1	1	1	7	+
Trindade et al. (2018)	1	1	NA	0	1	1	1	1	1	7	+
Zucchelli et al. (2020)	1	1	NA	0	1	1	1	1	1	7	+

Nota. ND = No determinable; NA = No aplicable; T = puntuación total; C = clasificación; + = calificación positiva

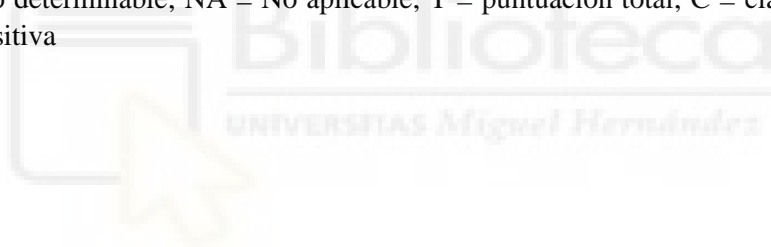


Tabla 4

Resumen de los estudios

AUTORES	DISEÑO	MUESTRA	VARIABLES Y MEDIDAS	RESULTADOS CORRELACIONALES
Blakey et al. (2017)	Transversal	Mujeres PG estudiantes universitaria s ($n = 100$) ($M = 18.8$; $DT = 2.34$; rango 17- 40)	Preocupaciones por la apariencia física (BIDQ) Inflexibilidad psicológica (AAQ-II) Pensamientos disfuncionales sobre la apariencia física (BAAS)	Preocupaciones por la apariencia física e inflexibilidad psicológica $r = ,46^{**}$ Pensamientos disfuncionales sobre la apariencia física e inflexibilidad psicológica $r = ,45^{**}$

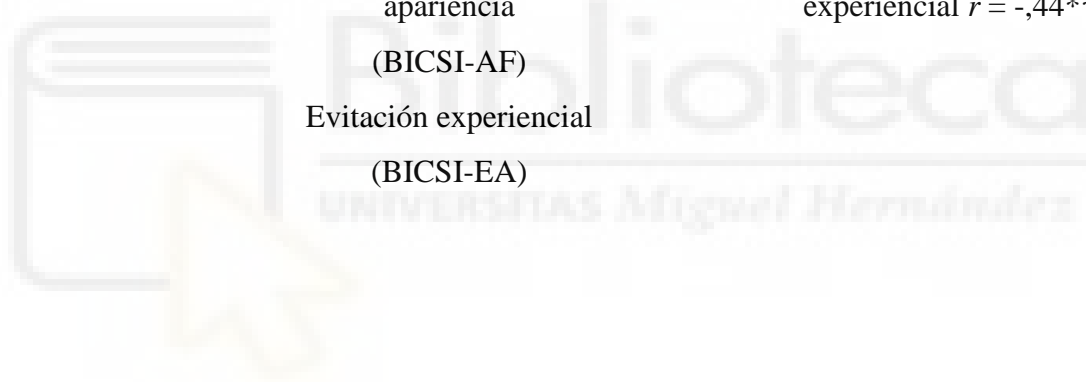
Fang et al. (2022)	Intervención experimental	PG ACT (<i>n</i> = 42); (mujeres <i>n</i> = 23) (<i>M</i> = 19.93; <i>DT</i> = 0.92) PGC (<i>n</i> = 44); (mujeres <i>n</i> = 23) (<i>M</i> = 20.04; <i>DT</i> = 1.18)	Inflexibilidad psicológica (AAQ-II) Fusión cognitiva (CFQ) Imagen corporal negativa (NPSS)	Fusión cognitiva (post) e imagen corporal negativa (post) <i>r</i> = ,46*** Inflexibilidad psicológica (post) e imagen corporal negativa (post) <i>r</i> = ,38**
---------------------------	---------------------------	---	--	---



He et al. (2021)	Transversal	Estudiantes PG ($n =$ 1068) (52.6% mujeres) (M $= 20.11$; DT $= 1.01$)	Flexibilidad de la imagen corporal (BI-AAQ) Flexibilidad psicológica (AAQ-II) Insatisfacción con el cuerpo (EDI-BD)	Flexibilidad de la imagen corporal e insatisfacción corporal $r = -.46^{**}$ Insatisfacción corporal y flexibilidad psicológica r $= -.17^{**}$
-----------------------------	-------------	--	---	--



Mancuso et al. (2016)	Transversal	Mujeres PG	Inflexibilidad de la	Inflexibilidad de la imagen corporal y corrección	
		(<i>n</i> =156)	imagen corporal	de la apariencia <i>r</i> = ,71***	
		(<i>M</i> = 22.76;	(BI-AAQ)		
		<i>DT</i> = 6.96)	Evaluación de la	Inflexibilidad de la imagen corporal y evitación	
		imagen corporal	experiencial <i>r</i> = ,63***		
		(MBSRQ)			
		Corrección de la	Evaluación de la imagen corporal y evitación		
		apariciencia	experiencial <i>r</i> = -,44**		
		(BICSI-AF)			
		Evitación experiencial			
		(BICSI-EA)			



Marta-Simões et al. (2019)	Transversal	Mujeres PG (<i>n</i> = 288) (<i>M</i> = 30.44; <i>DT</i> = 9.72)	Apreciación del cuerpo (BAS-2) Inflexibilidad psicológica (AAQ-II)	Relación entre apreciación del cuerpo e inflexibilidad psicológica $r = -.43^{***}$
-----------------------------------	-------------	---	---	--



Mendes et al. (2022)	Transversal	Mujeres PG (<i>n</i> = 776) (<i>M</i> = 20.6; <i>DT</i> = 2.1)	Vergüenza externa (OAS-2) Comparación social desfavorable a través de la apariencia física (SCPAS) Inflexibilidad de la imagen corporal (BI-AAQ)	Vergüenza externa e inflexibilidad de la imagen corporal <i>r</i> = ,40*** Comparación social desfavorable e inflexibilidad de la imagen corporal <i>r</i> = ,31***
-----------------------------	-------------	---	---	--



Trindade et al. (2018)	Transversal	Mujeres estudiantes PG ($n = 737$) ($M = 21.78$; $DT = 2.89$)	Discrepancia de la imagen corporal (FRS) Comparación social basada en la apariencia física (SCPAS) Flexibilidad de la imagen corporal (BI-AAQ)	Comparaciones sociales basadas en la apariencia y flexibilidad de la imagen corporal $r = -.32^{***}$ Discrepancia de la imagen corporal y flexibilidad de la imagen corporal $r = .43^{***}$
-------------------------------	-------------	--	--	--



Zucchelli et al. (2020)	Transversal	<i>N</i> = 220	Evaluación del cuerpo (BESAA-A)	Evaluación del cuerpo y evitación experiencial <i>r</i> =
		participantes con diferencias visibles (<i>M</i> = 40.88; <i>DT</i> = 13.54) (Mujeres <i>n</i> = 172; 78.1%)	Evitación experiencial (BEAQ)	-.52*
			Fusión cognitiva (CFQ)	Evaluación del cuerpo y fusión cognitiva <i>r</i> =
				.63**

Notas generales. PG = Población general; PGC= Población general control; PC = Población clínica; M = media; ACT = Aceptación y compromiso; BI-AAQ = Body Image-Acceptance and Action Questionnaire; MBSRQ = Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire; BICSI = Body Image Coping Strategies Inventory: AF = Appearance Fixing y EA = Experiential Avoidance; BAS = Body Appreciation Scale; AAQ = Acceptance and Action Questionnaire II; CFQ = Cognitive Fusion Questionnaire; NPSS = Negative Physical Self Scale; BESAA-A = Appearance Subscale of the Body Esteem for Adolescents and Adults; BEAQ = Brief Experiential Avoidance Questionnaire; BIDQ = Body Image Disturbance Questionnaire; OAS-2 = Other as Shamer Scale-2; SCPAS = Social Comparison through Physical Appearance Scale; BAS-2 = Body Appreciation Scale-2; EDI-BD = Eating Disorder Inventory-Body Dissatisfaction Subscale

Nota de probabilidad. * = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < .001$