



Facultad de Estudios Superiores  
**IZTACALA**

# Relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y gratitud: una revisión sistemática

## *Relationship between body appreciation, intuitive eating and gratitude: a systematic review*

Brenda Robledo González<sup>1</sup>, María del Consuelo Escoto Ponce de León<sup>1</sup>,  
Brenda Sarahi Cervantes Luna<sup>1</sup>, y Rodolfo Zolá García Lozano<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma del Estado de México, Ecatepec, México.

**Recibido:** 2021-09-22

**Revisado:** 2021-10-24

**Aceptado:** 2021-12-12

**Autora de correspondencia:** cescotop@uaemex.mx (M. C. Escoto Ponce de León)

**Financiamiento y agradecimiento:** El primer autor recibió apoyo financiero del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT), beca 808533.

**Conflicto de intereses:** Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

### **Resumen**

En este estudio se realizó una revisión de la literatura para examinar el aprecio corporal con relación a la alimentación intuitiva y la gratitud en mujeres y hombres, adolescentes y adultos. Los artículos publicados entre septiembre de 2010 y octubre de 2021 se identificaron utilizando las palabras clave *aprecio corporal*, *alimentación intuitiva* y *gratitud*, escritas en inglés y en español. La búsqueda se realizó en las bases de datos *PubMed*, *ProQuest Central*, *EBSCO* y *Web of Science*. Los estudios fueron incluidos si eran trabajos empíricos, publicados en revistas científicas, escritos en idioma inglés o español y evaluaron la relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y gratitud por sexo. Treinta y un estudios transversales y uno longitudinal cumplieron con los criterios de elegibilidad y mayormente se realizaron en Norteamérica. La relación entre gratitud, aprecio corporal y alimentación intuitiva fue positiva y significativa tanto en hombres como en mujeres, adolescentes y adultos. Además, la gratitud predice el aprecio corporal, el cual a su vez media la relación entre gratitud y alimentación intuitiva, en mujeres. Este estudio aportó información valiosa sobre la importancia de ser agradecido para desarrollar y/o mantener una imagen corporal positiva y hábitos alimentarios adaptativos. Este

hallazgo es importante, debido a que la gratitud puede ser modificada por medio de intervenciones terapéuticas

**Palabras clave:** Imagen corporal positiva, Agradecimiento, Alimentación consciente, Salud, Bienestar

### Abstract

In this study, a literature review was conducted to examine body appreciation in relation to intuitive eating and gratitude in women and men, adolescents and adults. Articles published between September 2010 and October 2021 were identified using the keywords *body appreciation*, *intuitive eating* and *gratitude*, written in English and Spanish. The search was performed in *PubMed*, *ProQuest Central*, *EBS-CO* and *Web of Science* databases. Studies were included if they were empirical, published in scientific journals, written in English or Spanish, and evaluated the relationship between body appreciation, intuitive eating, and gratitude by sex. Thirty-one cross-sectional and one longitudinal study met the eligibility criteria and were mostly conducted in North America. The relationship between gratitude, body appreciation and intuitive eating was positive and significant in both men and women, adolescents and adults. Furthermore, gratitude predicts body appreciation, which in turn mediates the relationship between gratitude and intuitive eating, in women. This study provided valuable insights into the importance of being grateful in developing and/or maintaining positive body image and adaptive eating habits. This finding is important, because gratitude can be modified through therapeutic interventions.

**Keywords:** Positive body image, Gratitude, Conscious eating, Health, Well-being

## Introducción

La imagen corporal ha sido conceptualizada como un constructo multifacético que comprende características tanto positivas como negativas (Cash, 2002; Thompson et al., 1999). El estudio de la imagen corporal negativa nos permitió entender, por ejemplo, que la internalización del ideal de belleza es un factor de riesgo causal de alteraciones en la imagen corporal (p.e insatisfacción con la figura y el peso, distorsión perceptual de la forma y el tamaño del cuerpo) y de conductas alimentarias desordenadas (p. ej., atracones, ayuno, purga); y que opera junto a otros factores de riesgo bien establecidos, como la dieta restrictiva y el afecto negativo (Stice & Whitenton, 2002; Thompson & Stice, 2001).

Por el contrario, el estudio de la imagen corporal desde la perspectiva de la psicología positiva es aún incipiente y se hecho un llamado a profundizar en el tema (Piran, 2015). La imagen corporal positiva se

refiere al amor y respeto por el propio cuerpo como un todo y que permite a las personas (Wood-Barcalow et al., 2010): a) apreciar la belleza única de sus cuerpos y las funciones que este desempeña para ellas; b) aceptar e incluso admirar su cuerpo, incluidos los aspectos que son incompatibles con las imágenes idealizadas; c) sentirse bellas, cómodas, seguras y felices con su cuerpo; d) destacar las cualidades de su cuerpo, en lugar de poner énfasis en sus imperfecciones; e) estar consciente de las necesidades de su cuerpo; y f) interpretar la mayor parte de la información proveniente del entorno, con la finalidad de proteger al cuerpo (la información positiva se interioriza y la negativa se rechaza o bien, se reformula). El aprecio corporal se refiere a la aceptación del propio cuerpo, la atención de sus necesidades y la participación en un estilo de procesamiento cognitivo que protege a las personas contra los mensajes que dañan la imagen corporal (Avalos, 2005).

El aprecio corporal se vincula con mayor bienestar psicológico, optimismo, satisfacción con la apariencia física y con menor autoobjetificación, comparación social de la apariencia física (Andrew et al., 2015, 2016) y alimentación desordenada e insatisfacción corporal (Baceviciene & Jankauskiene, 2020), entre otras. Debido a que el aprecio corporal tiene tantos beneficios para la salud y el bienestar de las personas, es importante evaluar los predictores del aprecio corporal. En este sentido, Andrew et al. (2016) señalaron que menor consumo de medios sobre la apariencia física, mayor consumo de medios no vinculados a la apariencia y autocompasión se vinculan con menor autoobjetificación, comparación social e internalización del ideal de delgadez, lo que a su vez está vinculado con mayor aprecio corporal. También, la percepción de mayor aceptación del cuerpo por los demás, se relaciona directamente con el aprecio corporal. Además, la gratitud también predice el aprecio corporal (Homan & Tylka, 2018; Yamamiya et al., 2021), el cual a su vez predice la alimentación intuitiva. La gratitud se refiere a la tendencia generalizada a responder con agradecimiento hacia algo o alguien, por todo lo positivo que se ha recibido (Watkins, 2014) y se relaciona con mayor bienestar psicológico, por ejemplo con afecto positivo, felicidad subjetiva y el optimismo (McCullough et al., 2002; Meng & Tianjiao, 2020; Moyano, 2010; Satici, 2014; Tachon et al., 2021; Watkins, 2014; Yoo, 2020) y con menor afecto negativo, síntomas de angustia psicológica, depresión y ansiedad (Ng & Wong, 2012; Wolfe & Patterson, 2017; Yoo, 2020). Sin embargo, pocos estudios han evaluado la relación de la gratitud con la imagen corporal (positiva o negativa). Los estudios han demostrado que las intervenciones de gratitud centrada en el cuerpo funcionan para aumentar la estima corporal, evaluar la apariencia de manera más favorable, reducir la insatisfacción corporal, la alimentación disfuncional y el sesgo de peso internalizado (Dunaev et al., 2018; Wolfe & Patterson, 2017).

La alimentación intuitiva, se refiere a la alimentación basada en las señales de hambre y saciedad fisiológicas (comer cuando se tiene hambre y dejar de comer cuando se está satisfecho), más que basada en emociones (p. e. cuando se está triste o enojado) y que

permite comer cualquier alimento de manera flexible, eliminando reglas estrictas sobre qué, cuándo y cuánto comer (Tylka, 2006; Tylka & Kroon Van Diest, 2013) y ha sido vinculada con mayor bienestar psicológico y menor patología alimentaria (Linardon et al., 2021).

Considerando que hay suficiente evidencia que respalda que la imagen corporal negativa se vincula con el comportamiento alimentario desordenado, es probable que la imagen corporal positiva, operacionalizada como aprecio corporal y evaluada con la escala desarrollada por Avalos et al. (2005) prediga la alimentación intuitiva, la cual refleja una actitud de la imagen corporal positiva, debido a que se busca cuidar el propio cuerpo, escuchando sus necesidades fisiológicas y alimentándolo bien.

El presente estudio pretende ampliar nuestra comprensión sobre los factores que se relacionan con el aprecio corporal, tanto en hombres como en mujeres adolescentes y adultos. Por lo anterior, el propósito del presente estudio fue revisar sistemáticamente la literatura que muestra evidencia sobre la relación entre gratitud, aprecio corporal y alimentación intuitiva, con la finalidad de identificar las áreas de oportunidad para futuras investigaciones.

## Método

Se realizó una búsqueda en tres bases de datos *PubMed*, *ProQuest Central*, *EBSCO* y *Web of Science*, de estudios publicados entre septiembre de 2010 y octubre de 2021. Además, se revisaron las listas de referencias de los artículos identificados. Para la búsqueda se combinaron las palabras clave *body appreciation* combinadas con *intuitive eating* o *gratitude*.

## Criterios de elegibilidad

Se incluyeron estudios empíricos, publicados en revistas científicas revisadas por pares académicos y escritos en idioma inglés o en español. Los estudios fueron excluidos si no eran revistas revisadas por pares, fueron escritos en un idioma distinto al inglés o al español, eran revisiones teóricas, o que no evaluaron la relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y gratitud, por sexo.

### Proceso de selección de los estudios

El primer y segundo autor de este estudio revisaron independientemente los títulos, resúmenes y palabras clave. Al examinar los resúmenes, se localizaron los estudios que evaluaron la relación entre el aprecio corporal y la alimentación intuitiva, entre el aprecio corporal y la gratitud, y entre la alimentación intuitiva y la gratitud. Los artículos que se seleccionaron fueron revisados a texto completo. Antes de tomar la decisión de excluir un estudio, las diferencias en la selección fueron discutidas por los autores hasta alcanzar consenso. En la Figura 1 se puede observar el proceso de revisión de los estudios, en congruencia con la declaración y la lista de verificación de los criterios PRISMA (Page et al., 2020).

## Resultados

### Características de los estudios

En esta revisión se identificaron 32 estudios, de estos, 31 fueron transversales (96.88%) y sólo uno (3.12%) fue longitudinal (Andrew et al., 2016).

Dieciocho estudios se realizaron en Norteamérica (56.25%) y el resto se realizaron en Asia (15.63%; Chen et al., 2020; Luo et al., 2019; Nejati et al., 2020; Swami et al., 2020; Yamamiya et al., 2021), Oceanía (12.5%; Andrew et al., 2015; Andrew et al., 2016; Oswald et al., 2017; Tiggemann & Hage, 2019), Europa (9.37%; Lemoine et al., 2018; Swami et al., 2021; Vintilă et al., 2020) y sólo dos estudios (6.25%) se realizaron en Latinoamérica (da Silva et al., 2020; Maldonado & Nazar, 2021).

Diecisiete estudios incluyeron sólo mujeres (53.12%) y 14 incluyeron tanto hombres como mujeres (43.75%; Alleva et al., 2017; Chen et al., 2020; da Silva et al., 2020; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Lemoine et al., 2018; Modica, 2021; Romano & Heron, 2021; Swami et al., 2020; Swami et al., 2021; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Tylka et al., 2015; Tylka & Homan, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Vintilă et al., 2020). Un estudio incluyó a personas con orientación sexual minoritaria (Soulliard & Vander, 2019).

Veintiocho estudios incluyeron muestras de adultos (87.5%), de estos, seis (18.5%) incluyeron también a adolescentes (Avalos & Tylka, 2006; Lemoine et al.,

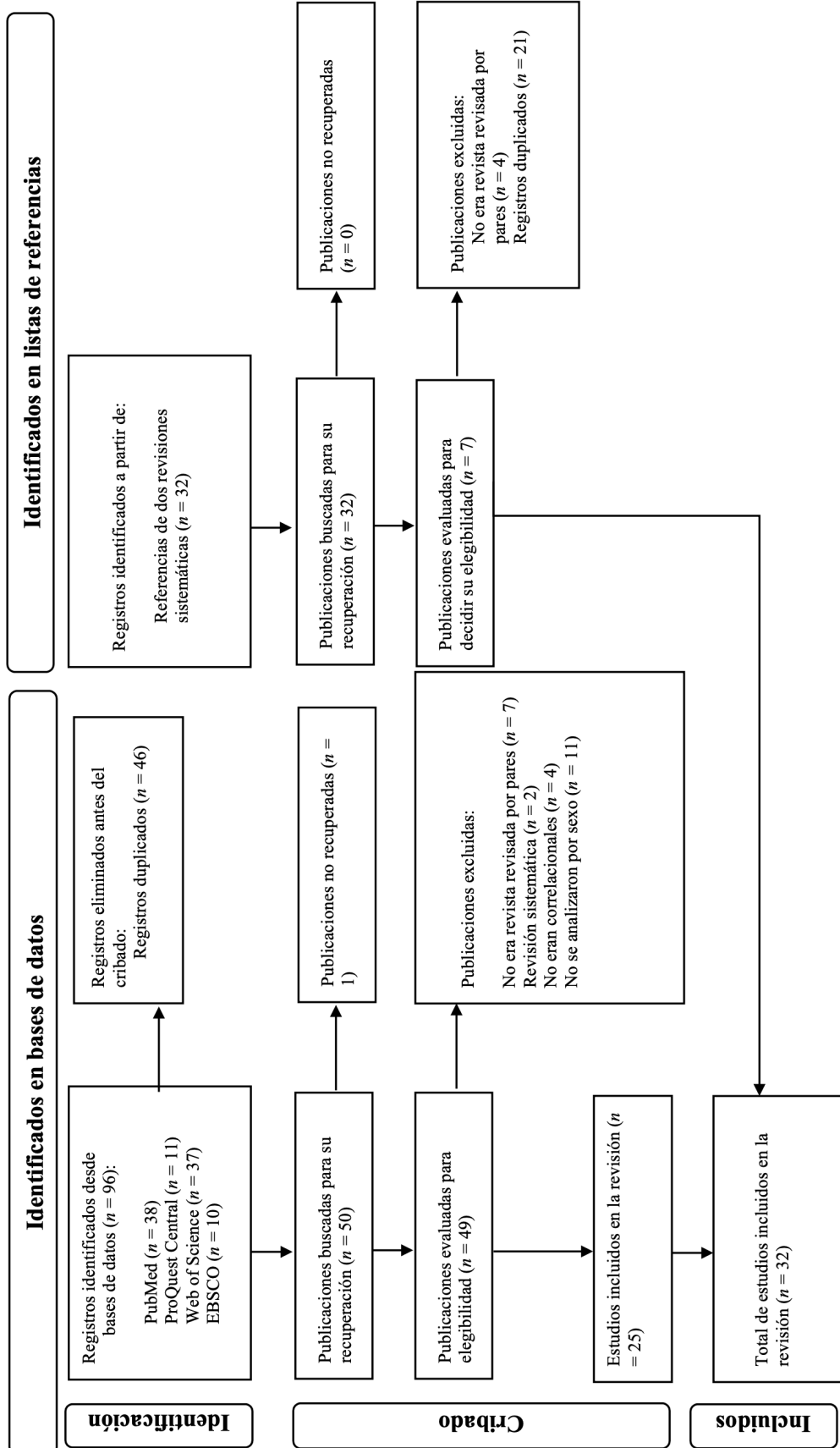
2018; Miller et al., 2019; Oswald et al., 2017; Vintilă et al., 2020; Yamamiya et al., 2021) cuatro estudios (12.5%) incluyeron sólo adolescentes (Andrew et al., 2015; Andrew et al., 2016; Chen et al., 2020; Luo et al., 2019).

Para los 17 estudios que incluyeron únicamente mujeres, el tamaño de la muestra osciló entre 87 y 1152 participantes. Los 14 estudios que incluyeron tanto a hombres como a mujeres comprendieron entre 228 y 2348 participantes. El estudio con personas con orientación sexual minoritaria (Soulliard & Vander, 2019) incluyó 223 participantes.

Para medir el aprecio corporal, la mitad de los estudios (50%; Alleva et al., 2017; Chen et al., 2020; Lemoine et al., 2018; Luo et al., 2019; Maldonado & Nazar, 2021; Modica, 2021; Nejati et al., 2020; Romano & Heron, 2021; Soulliard & Vander, 2019; Swami et al., 2020; Swami et al., 2021; Tiggemann & Hage, 2019; Tylka et al., 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Vintilă et al., 2020; Yamamiya et al., 2021) utilizaron la versión corregida de la Escala de Aprecio Corporal (BAS-2; por sus siglas en inglés; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). El 46.88%; Andrew et al., 2015; Andrew et al., 2016; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; da Silva et al., 2020; Homan & Tylka, 2018; Iannantuono & Tylka, 2012; Kelly & Stephen, 2016; Kelly et al., 2016; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Miller et al., 2019; Oh et al., 2012; Oswald et al., 2017; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Tylka & Homan, 2015) utilizaron la primera versión de la Escala de Aprecio Corporal (BAS, por sus siglas en inglés; Avalos et al., 2005) y un estudio (3.12%) evaluó el aprecio corporal con tres ítems de la BAS-2 (Waring & Kelly, 2020).

La segunda versión de la Escala de Alimentación Intuitiva (IES-2, por sus siglas en inglés; Tylka y Kroon Van Diest, 2013) fue utilizada en 19 estudios (59.38%); ocho estudios (25%; Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006; Homan & Tylka, 2018; Iannantuono & Tylka, 2012; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Oh et al., 2012; Oswald et al., 2017; Tylka & Homan, 2015) usaron la primera versión (IES; Tylka, 2006) y cuatro utilizaron la versión para adolescentes (12.5%; Andrew et al., 2015, 2016; Chen et al., 2020; Luo et al., 2019) desarrollada por Dockendorff et al. (2012). Finalmente, un estudio (3.12%) utilizó tres ítems de la IES-2 (Waring & Kelly, 2020).

**Figura 1**  
Diagrama de flujo de los estudios





De los 32 estudios, solo cinco midieron la gratitud y utilizaron el Cuestionario de Gratitud de seis ítems (GQ-6, por sus siglas en inglés McCullough et al., 2002).

### **Aprecio corporal y alimentación intuitiva**

De los 30 estudios que evaluaron la relación entre aprecio corporal y alimentación intuitiva en mujeres, 29 (90.63%) encontraron que fue positiva y significativa (puntuación total de las escalas), con magnitud que va de pequeña ( $r = .16, p < .05$ ; Chen et al., 2020) a fuerte ( $r = .79, p < .05$ ; Maldonado & Nazar, 2021). En nueve (31.03%) de los 29 estudios, el aprecio corporal predijo la alimentación intuitiva ( $\beta = .27-.54, p < .05$ ; Andrew et al., 2015; Avalos & Tylka, 2006; Chen et al., 2020; Homan & Tylka, 2018; Iannantuono & Tylka, 2012; Oh et al., 2012; Oswald et al., 2017; Tylka & Homan, 2015; Yamamiya et al., 2021). Adicionalmente, un estudio longitudinal (Andrew et al., 2016) confirmó que el aprecio corporal predice la alimentación intuitiva del Tiempo 1 al Tiempo 2.

De los 12 estudios que incluyeron hombres, 11 (91.67%) encontraron relación positiva y significativa entre la alimentación intuitiva y el aprecio corporal (Alleva et al., 2017; da Silva et al., 2020; Kroon Van Diest & Tylka, 2010; Lemoine et al., 2018; Modica, 2021; Swami et al., 2020; Tylka & Kroon Van Diest, 2013; Tylka et al., 2015; Tylka & Homan, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Vintilă et al., 2020) y la magnitud fue de pequeña ( $r = .23, p < .05$ ) a fuerte ( $r = .57, p < .05$ ; Lemoine et al., 2018) y otro estudio encontró que el aprecio corporal predice la alimentación intuitiva en los hombres ( $\beta = .37, p < .05$ ; Chen et al., 2020).

### **Aprecio corporal y gratitud**

Los cinco estudios que evaluaron la relación entre gratitud y aprecio corporal en mujeres encontraron una relación positiva y significativa entre estas variables y la magnitud fue de moderada ( $r = .35, p < .05$ ) a fuerte ( $r = .54, p < .05$ ; Alleva et al., 2017). Además, la gratitud predice el aprecio corporal ( $\beta = .33-.44, p < .05$ ; Homan & Tylka, 2018; Tiggemann & Hage, 2019; Yamamiya et al., 2021). También para los hombres, los dos estudios que evaluaron la asociación entre la alimentación intuitiva y el aprecio corporal, encontraron una relación positiva y significativa y la magnitud fue de moderada

( $r = .39, p < .05$ ; Swami et al., 2021; Tiggemann & Hage, 2019) a fuerte ( $r = .51, p < .05$ ; Alleva et al., 2017).

### **Gratitud y alimentación intuitiva**

Para los hombres, la relación entre gratitud y alimentación intuitiva fue positiva y significativa, con magnitud fue moderada ( $r = .32, p < .05$ ; Alleva et al., 2017) y para las mujeres adolescentes y adultas fue pequeña ( $r = .14-.29, p < .05$ ; Alleva et al., 2017; Homan & Tylka, 2018; Yamamiya et al., 2021). Más aún, la gratitud lleva directamente a la alimentación intuitiva ( $\beta = .14, p < .05$ ) y el aprecio corporal media la relación entre gratitud y alimentación intuitiva ( $\beta = .27, p < .05$ ; Yamamiya et al., 2021).

## **Discusión**

El propósito de este estudio fue revisar sistemáticamente la literatura sobre el aprecio corporal y sus correlatos con la alimentación intuitiva y con la gratitud, tanto en hombres como en mujeres adolescentes y adultos. Esta revisión ha mejorado nuestra comprensión sobre el aprecio corporal y destacó las áreas que requieren mayor investigación.

La mayoría de los estudios localizados en esta revisión fueron transversales, por lo que aportan evidencia preliminar sobre las relaciones entre las variables, aunque no permiten la determinación de una secuencia temporal clara entre la variable dependiente y las variables independientes o covariables ya que la medición de estas se hace de manera simultánea. Por lo anterior, se sugiere que futuras investigaciones utilicen diseños longitudinales para aportar evidencia sobre la relación temporal entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y la gratitud.

La imagen corporal positiva ha sido operacionalizada como aprecio corporal y evaluada en los estudios identificados en esta revisión, con la medida unidimensional *Escala de Aprecio Corporal*, desarrollada originalmente por Avalos et al. (2005) y corregida por Tylka y Wood-Barcalow (2015). En México, Escoto et al. (2020) encontraron que la BAS-2 es invariante por sexo y por Índice de Masa Corporal (IMC), además de que es una medida válida y confiable. Existe suficiente evidencia, sobre las propiedades psicométricas

de la Escala de Aprecio Corporal, sin embargo, es recomendable utilizar la versión corregida (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

En esta revisión se encontró que la investigación sobre aprecio corporal ha crecido en diversas partes del mundo, principalmente en Estados Unidos y Canadá. Sin embargo, en Latinoamérica la investigación es escasa.

Los resultados de esta revisión indicaron que sólo un estudio incluyó a personas con orientación sexual minoritaria (Soulliard & Vander, 2019). Futuros estudios podrían abordar esta limitación.

Para medir la alimentación intuitiva, se han utilizado tres versiones de la Escala de Alimentación Intuitiva: la versión original (IES; Tylka, 2006), la versión corregida (IES-2; Tylka & Kroon Van Diest, 2013) y la versión para adolescentes (IES-A; Dockendorff et al., 2012). Para nuestro conocimiento, ningún estudio ha evaluado las propiedades psicométricas de la escala multidimensional, en población Hispanolatinamericana. Futuros estudios podrían abordar este aspecto.

En congruencia con los hallazgos de estudios previos (p.e. Chen et al., 2020), la relación positiva entre aprecio corporal y alimentación intuitiva observada en esta revisión, tanto para hombres como para mujeres, nos indica que las personas que aprecian su cuerpo no se preocupan por lo que comen ni por hacer dieta; en cambio, ellas eligen alimentos saludables que ayudan a sus cuerpos a funcionar bien y no ignoran las señales de hambre, ni clasifican los alimentos en aceptables o inaceptables. Por el contrario, quienes aprecian su cuerpo, respetan y satisfacen las necesidades fisiológicas de este y deciden qué y cuánto comer atendiendo a sus sensaciones de hambre y saciedad.

La escala más utilizada para medir la gratitud fue el cuestionario unidimensional (GQ-6, por sus siglas en inglés; Cullough et al., 2002). Los autores del cuestionario encontraron que la gratitud está relacionada positivamente con el afecto positivo, el bienestar y la conducta prosocial y negativamente con la envidia y con las actitudes materialistas. Para nuestro conocimiento, no se han evaluado las propiedades psicométricas de dicho instrumento para población mexicana.

Tanto en hombres como en mujeres, son escasas las investigaciones que evalúan la relación entre

gratitud con respecto a la imagen corporal; a pesar de que la gratitud es un rasgo que puede favorecer la imagen corporal positiva, el bienestar emocional y físico y las fortalezas psicológicas (Watkins, 2014). Algunos autores (Homan & Tylka, 2018; Yamamiya et al., 2021) han encontrado que la gratitud se relaciona tanto con el aprecio corporal, como con la alimentación intuitiva. Este hallazgo es importante, debido a que la gratitud es una variable intrapersonal que puede ser modificable. Si esto es cierto, significaría que aumentar la gratitud por medio de intervenciones terapéuticas, favorecería el aprecio corporal y esto a su vez, favorecerá la alimentación intuitiva, por lo que la probabilidad de alimentación desordenada (p.e. dieta restrictiva, alimentación emocional) podría ser menor (MC. Escoto, comunicación personal, 2 de diciembre, 2021). Por lo tanto, hacen falta investigaciones longitudinales para determinar si realmente la gratitud precede al aprecio del cuerpo. Además, hacen falta estudios que valoren la relación entre gratitud, aprecio corporal y alimentación intuitiva en hombres, teniendo en cuenta que dicha relación sea menos fuerte, ya que ellos no son culturalizados para expresar y recibir gratitud, por lo que es probable que estas relaciones sean menos fuertes en los hombres, en comparación con las mujeres (MC. Escoto, comunicación personal, 2 de septiembre, 2021).

## Limitaciones

Una limitación de los estudios revisados es que casi todos utilizaron un diseño transversal. Por lo tanto, no es posible llegar a ninguna conclusión sobre la relación de temporalidad entre la gratitud, el aprecio corporal y la alimentación intuitiva. A pesar de que varios estudios analizaron los datos utilizando modelamiento de ecuaciones estructurales, estos fueron evaluados en un solo tiempo, por lo que las conclusiones respecto a las predicciones pueden ser inestables. Se requieren más estudios longitudinales y experimentales que permitan tener resultados más precisos sobre las estimaciones causales y de mediación entre estas variables.

Algunos estudios también fueron limitados con respecto a las características de la muestra. Por

ejemplo, esta revisión encontró que el aprecio corporal se ha examinado esencialmente en muestras de mujeres universitarias, caucásicas y que vivían en Estados Unidos. Además, algunos estudios incluyeron tamaños de muestras pequeñas, por lo cual no es posible generalizar los resultados encontrados. Es necesario extender las investigaciones en otras muestras de acuerdo a la cultura, minorías sexuales, etc.

Para evaluar el aprecio corporal, en uno de los 32 estudios revisados, se utilizaron sólo tres ítems de la BAS-2 y para evaluar la alimentación intuitiva se utilizaron sólo dos ítems de la IES-2, por lo que los resultados pueden ser imprecisos.

Otros estudios que incluyeron participantes adolescentes evaluaron la alimentación intuitiva con la versión para adultos de la Escala de Alimentación Intuitiva y no con la versión para adolescentes, por lo que pudo haberse presentado un sesgo en los hallazgos.

En este estudio evaluamos la relación del aprecio corporal con dos correlatos (alimentación intuitiva y gratitud). Sin embargo, hay más variables que pueden estar relacionadas con este constructo y que podrían jugar un papel mediador entre las relaciones observadas y que no fueron incluidos.

Esta revisión mostró que la gratitud predice el aprecio corporal, y este a su vez predice la alimentación intuitiva, lo cual puede dar cuenta de que aumentar la gratitud puede jugar un papel protector para la imagen corporal. La investigación futura en esta área puede ayudar a establecer si las intervenciones en gratitud podrían prevenir y/o reducir las prácticas alimentarias desordenadas y la preocupación por la imagen corporal.

A pesar de las limitaciones, este estudio aportó información valiosa sobre la importancia de la actitud agradecida para desarrollar y/o mantener una imagen corporal positiva y hábitos alimentarios adaptativos. También aportó información sobre las áreas de oportunidad para investigaciones futuras.

## Referencias

- Alleva, J., Tylka, T., & Kroon Van Diest, A. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men [La Escala de Aprecio de la Funcionalidad (FAS): desarrollo y evaluación psicométrica en mujeres y hombres de la comunidad de E.U.]. *Body Image*, 23, 28–44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). Predictors of intuitive eating in adolescent girls [Predictores de la alimentación intuitiva en las adolescentes]. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), 209–214. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study [Predictores y resultados relacionados con la salud de la imagen corporal positiva en niñas adolescentes: un estudio prospectivo]. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>
- Augustus-Horvath, C., & Tylka, T. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood [Modelo de aceptación de la alimentación intuitiva: una comparación de las mujeres en la adultez emergente, la adultez temprana y la adultez media]. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 110–125. <https://doi.org/10.1037/a0022129>
- Avalos, L., & Tylka, T. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women [Explorando un modelo de alimentación intuitiva con mujeres universitarias]. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L., Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation [La Escala de Aprecio Corporal: desarrollo y evaluación psicométrica]. *Body Image*, 2, 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Baceviciene, M. & Jankauskiene, R. (2020). Associations between Body Appreciation and Disordered Eating in a Large Sample of Adolescents [Asociación entre el aprecio corporal y la alimentación desordenada en una muestra de adolescentes]. *Nutrients*, 12 (752), 1–13. <http://doi.org/10.3390/nu12030752>
- Carmona-Halty, M., Marín-Gutierrez, M. & Belmar-Saavedra, F. (2014). Análisis psicométrico del Gratitude Questionnaire 6 (GQ-6) en población chilena. *Universitas Psychologica*, 14(3), 865–872. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.apgq>
- Cash, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice [Imagen corporal: un manual de teoría, investigación y práctica clínica]*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/10640260390218738>
- Chen, X., Luo, Y., & Chen, H. (2020). Friendship quality and adolescents' intuitive eating: A serial mediation model and the gender difference [La calidad de la amistad y la alimentación intuitiva de los adolescentes:



- un modelo de mediación en serie y la diferencia de género]. *Acta Psychologica Sinica*, 52(4), 485-496. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2020.00485>
- da Silva, W., Neves, A., Ferreira, L., Campos, J., & Swami, V. (2020). A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the Caregiver Eating Messages Scale and Intuitive Eating Scale-2 [Una investigación psicométrica de las versiones en portugués brasileño de la Escala de Mensajes de Alimentación del Cuidador y la Escala de Alimentación Intuitiva-2]. *Eating and Weight Disorders*, 25(1), 221-230. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0557-3>
- Dockendorff, S., Petrie, T., Greenleaf, C., & Martin, S. (2012). Intuitive eating scale: an examination among early adolescents. [Escala de alimentación intuitiva: una examinación entre adolescentes tempranos]. *Journal of Counseling Psychology*, 59(4), 604-611. <https://doi.org/10.1037/a0029962>.
- Dunaev, J., Markey, Ch. & Brochu, P. (2018). An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image [Una actitud de gratitud: los efectos de la gratitud centrada en el cuerpo sobre la internalización del sesgo de peso y la imagen corporal]. *Body Image*, 25, 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.006>
- Escoto, M., Cervantes-Luna, B. y Camacho, E. (2020). Cross-validation of the body appreciation scale-2: invariance across sex, body mass index, and age in Mexican adolescents [Validación cruzada de la Escala de Aprecio Corporal-2: invariancia entre sexo, índice de masa corporal y edad en adolescentes mexicanos]. *Eating and Weight Disorders*, 26, 1187-1194. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01022-2>
- Homan, K., & Tylka, T. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women [Desarrollo y exploración del modelo de gratitud de aprecio corporal en mujeres]. *Body Image*, 25, 14-22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Iannantuono, A., & Tylka, T. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model [Vínculos interpersonales e intrapersonales con el aprecio corporal en mujeres universitarias: un modelo exploratorio]. *Body Image*, 9(2), 227-235. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>
- Kelly, A., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students [Un estudio diario de la autocompasión, la imagen corporal y la conducta alimentaria en estudiantes universitarias]. *Body Image*, 17, 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.006>
- Kelly, A., Miller, K., & Stephen, E. (2016). The benefits of being self-compassionate on days when interactions with body-focused others are frequent [Los beneficios de ser compasivo con uno mismo en los días en que las interacciones con otras personas centradas en el cuerpo son frecuentes]. *Body Image*, 19, 195-203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.10.005>
- Kroon Van Diest, A., & Tylka, T. (2010). The Caregiver Eating Messages Scale: Development and psychometric investigation [Escala de Mensajes de Alimentación del Cuidador: desarrollo e investigación psicométrica]. *Body Image*, 7(4), 317-26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.06.002>
- Lemoine, J., Konradsen, H., Lunde, A., Roland-Lévy, C., Ny, P., Khalaf, A., & Torres S. (2018). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish [Estructura factorial y propiedades psicométricas de la Escala de Aprecio Corporal-2 entre adolescentes y adultos jóvenes en danés, portugués y sueco]. *Body Image*, 26, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>
- Linardon, J., Tylka, T., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis [Alimentación intuitiva y sus correlatos psicológicos: un metanálisis]. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1073-1088. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Luo, Y., Niu, G., Kong, F., & Chen, H. (2019). Online interpersonal sexual objectification experiences and Chinese adolescent girls' intuitive eating: The role of broad conceptualization of beauty and body appreciation [Experiencias de objetificación sexual interpersonal en línea y alimentación intuitiva de las adolescentes chinas: el papel de la conceptualización amplia de la belleza y el aprecio corporal]. *Eating Behaviors*, 33, 55-60. <http://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.03.004>
- Maldonado, C., & Nazar, G. (2021). La autocompasión como moderadora entre el aprecio corporal y los estilos de alimentación en mujeres adultas emergentes]. *Terapia Psicológica*, 39(1), 63-80. <http://doi.org/10.4067/S0718-48082021000100063>
- McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography [La disposición de la gratitud: una topografía conceptual y empírica]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Meng, S., & Tianjiao, D. (2020). Associations of emotional intelligence and gratitude with empathy in medical

- students [Asociaciones de inteligencia emocional y gratitud con empatía en estudiantes de medicina]. *BMC Medical Education*, 20(116), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02041-4>
- Miller, K., Kelly, A., & Stephen, E. (2019). Exposure to body focused and non-body focused others over a week: A preliminary investigation of their unique contributions to college women's eating and body image [Exposición a otras personas enfocadas en el cuerpo y no enfocadas en el cuerpo durante una semana: una investigación preliminar de sus contribuciones únicas a la alimentación y la imagen corporal de las universitarias]. *Body Image*, 28, 44-52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.003>
- Modica, C. (2021). Modeling the associations between internal body orientation, body appreciation, and intuitive eating among early-adult and middle-adult men and women: A multigroup structural invariance analysis [Modelado de las asociaciones entre la orientación corporal interna, la apreciación corporal y la alimentación intuitiva entre hombres y mujeres de la edad adulta temprana y media: un análisis de invariancia estructural multigrupo]. *Body Image*, 39, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.013>
- Moyano, N. (2010). Gratitud en la psicología positiva. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 103-118. <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.391>
- Nejati, B., Fan, C., Boone, W., Griffiths, M. Lin, C., & Pakpour A. (2020). Validating the Persian Intuitive Eating Scale-2 among breast cancer survivors who are overweight/obese [Validación de la Escala de Alimentación Intuitiva Persa-2 entre supervivientes de cáncer de mama con sobrepeso/obesidad]. *Evaluation & Health Professions* 15. <https://doi.org/10.1177/0163278720965688>
- Ng, M., & Wong, W. (2012). The differential effects of gratitude and sleep on psychological distress in patients with chronic pain [Los efectos diferenciales de la gratitud y el sueño sobre el malestar psicológico en pacientes con dolor crónico]. *Journal of Health Psychology*, 18(2), 263-271. <https://doi.org/10.1177/1359105312439733>
- Oh, K., Wiseman, M., Hendrickson, J., Phillips, J., & Hayden, E. (2012). Testing the acceptance model of intuitive eating with college women athletes [Prueba del modelo de aceptación de la alimentación intuitiva con atletas universitarias]. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 88-98. <https://doi.org/10.1177/0361684311433282>
- Oswald, A., Chapman, J., & Wilson, C. (2017). Do interoceptive awareness and interoceptive responsiveness mediate the relationship between body appreciation and intuitive eating in young women? [¿La conciencia interoceptiva y la capacidad de respuesta interoceptiva median la relación entre el aprecio corporal y la alimentación intuitiva en las mujeres jóvenes?]. *Appetite*, 109, 66-72. <http://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.019>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., et al. (2020). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. <http://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures [Nuevas posibilidades en la prevención de los trastornos alimentarios: la introducción de medidas de imagen corporal positiva]. *Body Image*, 14, 146-157. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.008>
- Romano, K., & Heron, K. (2021). Examining race and gender differences in associations among body appreciation, eudaimonic psychological well-being, and intuitive eating and exercising [Examen de las diferencias de raza y género en las asociaciones entre el aprecio corporal, el bienestar psicológico eudaimónico y la alimentación y el ejercicio intuitivos]. *American Journal of Health Promotion*, 1-12. <http://doi.org/10.1177/08901171211036910>
- Satici, S., Uysal, R., & Akin, A. (2014). Forgiveness and vengeance: the mediating role of gratitude [Perdón y venganza: el papel mediador de la gratitud]. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 114(1), 157-168. <https://doi.org/10.2466/07.09.PRO.114k11w9>
- Soulliard, Z., & Vander, J. (2019). Validation of the Body Appreciation Scale-2 and relationships to eating behaviors and health among sexual minorities [Validación de la Escala de Apreciación Corporal-2 y relaciones con los comportamientos alimentarios y la salud entre minorías sexuales]. *Body Image*, 31, 120-130. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.09.003>
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. [Factores de riesgo para la insatisfacción corporal en niñas adolescentes: una investigación longitudinal]. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-678. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.669>
- Swami, V., Todd, J., Goian, C., Tudorel, O., Barron, A., & Vintilă, M. (2021). Psychometric properties of a Romanian translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS). [Propiedades psicométricas de una traducción al rumano de la Escala de apreciación de la funcionalidad (FAS)]. *Body Image*, 37, 138-147. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.010>
- Swami, V., Todd, J., Zahari, H., Khatib, N., Toh, E., & Barron, D. (2020). Dimensional structure, psychometric properties, and sex and ethnic invariance of a Bahasa

- Malaysia (Malay) translation of the Intuitive Eating Scale-2 (IES-2) [Estructura dimensional, propiedades psicométricas e invariancia étnica y sexual de una traducción al bahasa malayo (malayo) de la Escala de Alimentación Intuitiva-2 (IES-2)]. *Body Image*, 32, 167–179. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.003>
- Tachon, G., Shankland, R., Marteau-Chasserieu, M., Morgan, B., Leys, C., & Kotsou, I. (2021). Gratitude moderates the relation between daily hassles and satisfaction with life in university students [La gratitud modera la relación entre las molestias diarias y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios]. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 18(13005), 2–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413005>
- Thompson, J., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology [Internalización del ideal de delgadez: evidencia creciente de un nuevo factor de riesgo para la alteración de la imagen corporal y la patología alimentaria]. *Association for Psychology Science*, 10(5), 180–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thompson, J., Heinberg, L., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance* [Internalización del ideal de delgadez: creciente evidencia de un nuevo factor de riesgo para la alteración de la imagen corporal y la patología alimentaria]. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Tiggemann, M., & Hage, K. (2019). Religion and spirituality: Pathways to positive body image [Religión y espiritualidad: vías hacia una imagen corporal positiva]. *Body Image*, 28, 135–141. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.004>
- Tylka, T. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating [Desarrollo y evaluación psicométrica de una medida de alimentación intuitiva]. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 226–240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Tylka, T., Calogero, R., & Daniélsdóttir, S. (2015). Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer [¿La alimentación intuitiva es lo mismo que el control flexible de la dieta? Sus vínculos entre ellos y su bienestar podrían proporcionar una respuesta]. *Appetite*, 95, 166–175. <http://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.004>
- Tylka, T., & Homan, K. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating [Motivos del ejercicio e imagen corporal positiva en mujeres y hombres universitarios físicamente activos: exploración de un modelo de aceptación ampliado de la alimentación intuitiva]. *Body Image*, 15, 90–97. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Tylka T., & Kroon Van Diest, A. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men [La Escala de Alimentación Intuitiva-2: refinamiento de ítems y evaluación psicométrica con universitarios y universitarias]. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137–53. <http://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation [La Escala de Aprecio Corporal-2: refinamiento de ítems y evaluación psicométrica]. *Body Image*, 12, 53–67. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Vintilă, M., Todd, J., Goian, C., Tudorel, O., Barbat, C., & Swami, V. (2020). The Romanian version of the Intuitive Eating Scale-2: Assessment of its psychometric properties and gender invariance in Romanian adults [La versión rumana de la Escala de Alimentación Intuitiva -2: Evaluación de sus propiedades psicométricas e invariancia de género en adultos rumanos]. *Body Image*, 35, 225–236. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.009>
- Waring, S., & Kelly, A. (2020). Relational body image: Preliminary evidence that body image varies within a person from one specific relationship to another [Imagen corporal relacional: evidencia preliminar de que la imagen corporal varía dentro de una persona de una relación específica a otra]. *Body Image*, 34, 221–232. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.006>
- Watkins, P. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation* [La gratitud y la buena vida: Hacia una psicología del aprecio]: Springer. <http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Wolfe, W. & Patterson, K. (2017). Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women [Comparación de una intervención de reestructuración cognitiva y basada en la gratitud para la insatisfacción corporal y la conducta alimentaria disfuncional en mujeres universitarias]. *Eating Disorders*, 25(4), 330–344. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1279908>
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. & Augustus-Horvath, C. (2010). But I Like My Body: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women [Pero me gusta mi cuerpo: características de imagen corporal positiva y un modelo holístico para mujeres adultas jóvenes]. *Body Image*, 7(2), 106–116. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

Yamamiya, Y., Shimai, S., & Homan, K., (2021). Exploring the gratitude model of body appreciation and intuitive eating among Japanese women [Explorando el modelo de gratitud de aprecio corporal y la alimentación intuitiva entre mujeres japonesas]. *Body Image*, 36(3), 230-237. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.12.005>

Yoo, J. (2020). Gratitude and subjective well-being among Koreans [Gratitud y bienestar subjetivo entre los coreanos]. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 17(8467), 1-10. <http://doi.org/10.3390/ijerph17228467>