

ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE AUTOEFICACIA Y AUTOCUIDADO EN PERSONAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD. REVISIÓN SISTEMÁTICA

Analysis of the Relationship Between Self-Efficacy and Self-Care in Individuals with Overweight and Obesity: A Systematic Review

Erandi de la Salud Ávila Herrera¹
Adriana Berenice Torres Valencia^{2*}

Resumen

Durante más de medio siglo, la salud se ha definido como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad. Sin embargo, los sistemas de salud y la investigación han priorizado históricamente el tratamiento de patologías, relegando la promoción de la salud, cuyo fin es empoderar a las personas para mejorar su bienestar integral. En este contexto, la autoeficacia (creencia en la capacidad propia para superar desafíos) y el autocuidado (acciones deliberadas para mantener la salud física y mental) emergen como variables clave para el bienestar. El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar la integración de estos constructos teóricos en personas con sobrepeso y obesidad. Estas condiciones son factores de riesgo críticos que impulsan el incremento de enfermedades no transmisibles, responsables del 74 % de las muertes a nivel global. Para la selección y análisis se utilizó la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Se incluyeron 49 investigaciones publicadas entre enero de 2015 y junio de 2025, cuyos temas se centraban en el autocuidado y la autoeficacia en poblaciones con sobrepeso y obesidad. El criterio de calidad excluyó artículos sin relevancia académica o verificación científica, no relacionados, duplicados, tesis de grado y protocolos. Los hallazgos reafirman la necesidad de concebir la salud como un estado de bienestar integral que promueva la autoeficacia y los estilos de vida saludables. Además, se destaca la importancia de incorporar la perspectiva de género y de fomentar la participación activa de profesionales en salud mental, como psicólogos y psiquiatras, en las estrategias de promoción.

Palabras clave: Autoeficacia, Autocuidado, Sobre peso, Obesidad.

Abstract

For over half a century, health has been defined as a complete state of physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease. However, health systems and research have historically prioritized the treatment of pathologies, relegating health promotion, whose purpose is to empower individuals to improve their holistic well-being. In this context, self-efficacy (the belief in one's own capacity to overcome challenges) and self-care (deliberate actions taken to maintain physical and mental health) emerge as key variables for well-being. The aim of this systematic review was to analyze the integration of these theoretical constructs in individuals with overweight and obesity. These conditions are critical risk factors driving the increase in non-communicable diseases, which are responsible for 74% of global deaths. The PRISMA methodology (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) was used for selection and analysis. Forty-nine studies published between January 2015 and June 2025 were included, focusing on self-care and self-efficacy in overweight and obese populations. The quality criterion excluded articles lacking academic relevance or scientific verification, those unrelated to the topic, duplicates, degree theses, and research protocols. The findings reaffirm the need to conceive of health as a state of holistic well-being that promotes self-efficacy and healthy lifestyles. Furthermore, the importance of incorporating a gender perspective and actively encouraging the participation of mental health professionals, such as psychologists and psychiatrists, in promotional strategies is highlighted.

Keywords: Self-efficacy, Self-care, Overweight, Obesity.

¹ Universidad Marista de Guadalajara (Méjico). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8632-0671>

² Centro Universitario de la Ciénega – Universidad de Guadalajara (Méjico). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1585-9753>

* Contacto: adriana.torres@academicos.udg.mx



INTRODUCCIÓN

Por más de cincuenta años la salud ha sido oficialmente definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2014). Aunque esta visión subraya la importancia de un enfoque integral, los sistemas de salud y la investigación científica en su mayoría se han centrado más en la “atención de la enfermedad” que en prácticas de “atención o promoción de la salud”, incluso existen muchas especialidades en torno a fenómenos fisiológicos patológicos, pero no hay una teoría general de la salud (Sholl, 2020).

Se ha identificado que casi la mitad de las muertes prematuras anuales a nivel mundial, se deben a factores relacionados con estilos de vida, un medio ambiente adverso y la desigualdad social, entre otros, y que, para lograr una solución a estos problemas, es necesario ir más allá de la medicina clínica (Martínez, 2023). En este sentido, cabe resaltar que para la OMS (2009), la promoción de la salud es el “proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarl”, y para lograr un estado de bienestar integral, es necesario que las personas sean capaces de “identificar y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar o adaptarse al entorno”. Por ello, la salud se considera un “recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida” y trasciende a los estilos de vida saludables para abarcar el bienestar integral (OMS, 2009).

En el ámbito de la promoción de la salud, una de las variables que se ha estudiado es la *autoeficacia*, definida por Bandura (1977) como “la creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para manejar situaciones futuras.” De acuerdo con la Teoría Social Cognitiva (Bandura, 1997), en el ámbito de la salud la autoeficacia se entiende como una “sensación de control sobre las propias acciones y el entorno” y son las creencias cognitivas las que

pueden determinar si un cambio de comportamiento saludable se inicia, cuánta energía se destina a dicho esfuerzo y por cuánto tiempo se perseveró frente a obstáculos o fracasos.

Por su parte, el *autocuidado* es la “acción humana realizada deliberadamente por las personas, por el bien propio con el fin de regular su propio funcionamiento” y “requiere del suministro y mantenimiento de la provisión de materiales y condiciones necesarias para mantener el funcionamiento y desarrollo físico y psíquico, esenciales para la vida” (Orem, 2001). Dado que la autoeficacia es un predictor de los comportamientos del autocuidado y este a su vez es indispensable para una adecuada promoción de la salud, resulta necesario el análisis de la literatura científica reciente para comprender su relación en personas con sobrepeso y obesidad, por ser éstas factores de riesgo importantes en la actualidad.

Actualmente la salud pública y la adquisición de estilos de vida saludable han cobrado relevancia a nivel mundial, como una necesidad urgente para mejorar el bienestar integral de las personas. Esta urgencia deriva del incremento en los niveles de mortalidad a nivel mundial, ocasionado por las Enfermedades No Transmisibles (ENT), las cuales representan el 74% de las muertes globales (OMS, 2025). Uno de los factores de riesgo críticos asociados a algunas ENT son, precisamente, la *obesidad* y el *sobrepeso*.

La OMS (2025), define el *sobrepeso* como una “afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa”, mientras que la *obesidad* la definen como una “compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. La obesidad se asocia al aumento del riesgo de diabetes de tipo 2, cardiopatías y otras afecciones, por lo que influye en aspectos de la calidad de vida. Es diagnosticada a través de la medición del peso y la estatura de las personas y calculando el índice de masa corporal (IMC): peso (kg)/estatura m² (m²).

Se estima que, en 2022, 2500 millones de adultos de 18 o más tenían sobrepeso y de estos 890 millones tenían obesidad. Comparado con las estadísticas de 1990 significó el incremento de más del doble entre 1990 y 2022 (OMS, 2025, 2024). Mientras que, para la población infantil, en 2024, 34 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso y en 2025, lo tienen 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años. Así como en los adultos, en niños y adolescentes la prevalencia ha ido incrementando, pasando del 8% en 1990 al 20% en 2022.

La presente revisión sistemática tiene por objetivo analizar la literatura científica disponible dentro del periodo de enero 2015 a junio 2025, en la cual se relaciona la autoeficacia y el autocuidado en personas con sobrepeso y obesidad. Se realizó una búsqueda y se identificaron 44,505 artículos, los cuales fueron revisados y depurados, obteniendo una selección final de 49 artículos que cumplían con los requisitos del objetivo del estudio. De estos 49 artículos, 34 estudios fueron realizados en población adulta y 15 en población adolescentes y niños. De los 35 estudios de adultos, se identificaron dos subgrupos, el primero de 9 estudios dirigido a mujeres embarazadas y 26 a adultos con diferentes circunstancias.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión sistemática de la literatura siguiendo los lineamientos establecidos por el *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). La búsqueda ocurrió en las bases de datos EBSCO, Elsevier, Google Scholar, JSTOR, ProQuest y Scielo.

Las palabras clave que se utilizaron en la búsqueda fueron “autocuidado”, “autoeficacia”, “sobrepeso” y “obesidad”, combinados con

operadores booleanos AND y OR. Tanto en inglés como en español.

- Autocuidado AND Autoeficacia AND obesidad AND Sobre peso
- Autocuidado AND Autoeficacia AND obesidad OR Sobre peso
- Selfcare AND Selfefficacy AND Obesity AND Overweight
- Selfcare AND Selfefficacy AND Obesity OR Overweight

Fueron incluidos artículos originales, estudios de caso, revisiones académicas, ensayos clínicos, estudios de cohorte, estudios transversales y estudios cualitativos publicados entre enero 2015 a junio del 2025, cuyos temas de investigación estuvieran relacionados con el autocuidado y la autoeficacia en poblaciones con sobrepeso y obesidad. Se excluyeron artículos no relacionados directamente con la temática, duplicados, así como tesis de grado y protocolos de investigación.

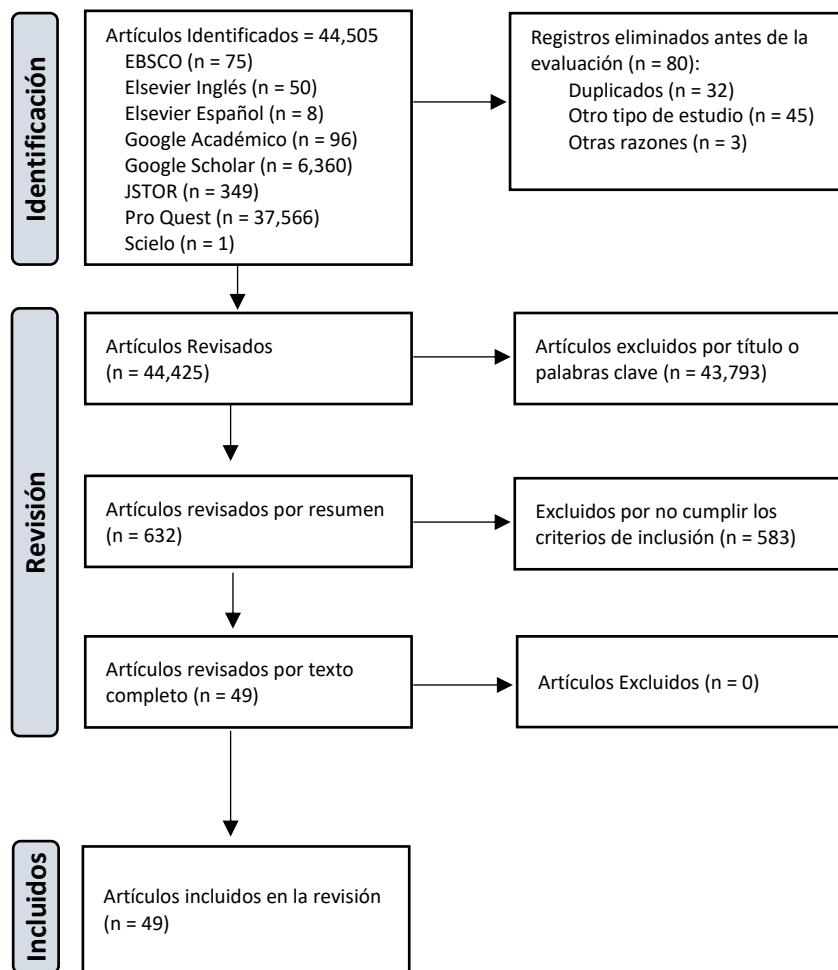
El proceso de selección se realizó por dos investigadoras en las siguientes etapas:

1. Identificación de estudios potencialmente relevantes mediante la búsqueda en bases de datos electrónicas.
2. Cribado de registros duplicados y excluidos
3. Lectura inicial de títulos y resúmenes en relación con los objetivos del estudio.
4. Obtención y revisión de textos completos de los artículos preseleccionados.
5. Evaluación de elegibilidad basada en los criterios de inclusión y exclusión.

La Figura 1 muestra el diagrama de flujo PRISMA que se siguió en este estudio, detallando la extracción de datos y la selección de artículos implementada para esta investigación.

FIGURA 1

Identificación de estudios a través de la base de datos



Fuente: Elaboración propia.

Los 632 artículos restantes se añadieron al software Zotero versión 7.0.2.3, para facilitar su gestión. Estos artículos fueron examinados, revisando a detalle el resumen para evaluar su compatibilidad con el objetivo de la investigación. Como resultado de esta revisión se excluyeron 583 artículos por no cumplir con los criterios de inclusión. Una revisión más detallada se realizó con los 49 artículos restantes, revisitando el texto completo y todos los artículos se incluyeron en el

análisis final.

Para el análisis, los 49 estudios se clasificaron en tres grupos principales: el primer grupo lo constituyen 26 estudios cuya población era adultos en diferentes circunstancias, el segundo grupo son 8 estudios dirigidos a mujeres adultas embarazadas y el tercer grupo son 15 investigaciones cuya población eran niños y/o adolescentes.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Resultados en población adulta

La evidencia científica establece consistentemente que la autoeficacia es un factor central que predice y beneficia el éxito de las estrategias de autocuidado, la confianza que las personas tienen en su capacidad para realizar alguna acción es fundamental para la adopción y mantenimiento de conductas que benefician su salud.

Al respecto, se menciona el estudio realizado en adultos jóvenes con sobrepeso y obesidad donde se encontró que la autoeficacia está positivamente asociada con la actividad física, además de que estos dos constructos están inversamente relacionados con síntomas depresivos, esto nos sugiere que el fortalecimiento de la confianza en la actividad física, es una forma eficiente para mejorar la salud física y psicológica (Cha et al., 2015).

Por su parte un análisis secundario de una intervención de estilo de vida estructurada basada en el Algoritmo de Nutrición para la Diabetes Transcultural (t DNA) en pacientes diagnosticados con Diabetes tipo 2 (T2D) y sobrepeso y obesidad, mejoró significativamente la autoeficacia alimentaria con la intervención para comer en comparación con el asesoramiento convencional (Gilcharan Singh et al., 2020).

Asimismo, se corroboró que la intervención era efectiva para aumentar la autoeficacia en la actividad física y el bienestar general, en un análisis de efectividad del programa de intervención conductual “Fun for Wellness” en adultos con obesidad (Myers et al., 2020). Mientras que en un estudio se encontró que la motivación y la autoeficacia son relevantes para aumentar los minutos de actividad física en personas con sobrepeso (Lugones-Sánchez et al., 2021).

En pacientes que fueron sometidos a una cirugía bariátrica, se identificó que la autoeficacia era crucial para el éxito a largo plazo, en una intervención educativa sustentada en la teoría del

Proceso de Acción de Salud (HAPA), las cuales se relacionaron con una mejor autogestión de la alimentación y la actividad física, subrayando que aunque la cirugía bariátrica es efectiva con la pérdida de peso, debe complementarse con el apoyo conductual centrado en la autoeficacia para optimizar los resultados a largo plazo (Maghsoodlo et al., 2025).

Otra intervención de salud móvil (mHealth) realizada en adultos jóvenes, para la prevención del aumento de peso, se diseñó para mejorar la autoeficacia y el cambio en cuatro comportamientos de estilos de vida relacionados con la mejora de la alimentación y el aumento de la actividad física. Como resultado hubo un efecto indirecto de la mejora de los comportamientos de nutrición y actividad física por cambios en la autoeficacia. También se identificó que el uso de aplicaciones de dieta y nutrición mejoró la motivación, la autoeficacia y la capacidad de establecer y alcanzar metas de salud en la mayoría de los participantes (West et al., 2017).

Por su parte, Groshon y Pearl (2023), en un análisis secundario de una intervención cognitivo-conductual para el estigma de peso internalizado y la pérdida de peso, encontraron que una disminución en los episodios de atracón en las personas con Trastorno por Atracón estaba asociada con el incremento en la autoeficacia alimentaria.

Aunque en varios estudios se hacía hincapié en que el autocuidado va más allá del cuidado de la alimentación y el ejercicio, considerando aspectos como la salud emocional y psicológica, se encontró que solo una la tercera parte de los estudios revisados incluyen en su equipo de investigación o en las instituciones, a psicólogos o expertos en salud mental (Groshon y Pearl, 2023; Lugones-Sánchez et al., 2021; Pearl et al., 2021; Scott et al., 2022).

Adicionalmente, se encontró que, a nivel global, las personas con mayor Estigma de Peso Internalizado (WBI), reportan una peor calidad de vida relacionada con la salud física y mental, con

menor autoeficacia en la alimentación y en la actividad física, y un uso mayor de la alimentación como estrategia de afrontamiento, denotando mayor insatisfacción de su imagen corporal, mayor estrés y alta evitación al ejercicio (Pearl et al., 2021). Lo anterior puede reducir la capacidad de las personas para controlar sus comportamientos alimentarios, creando un ciclo perjudicial para su salud (Groshon y Pearl, 2023).

También se encontró que cuando se dirigen mensajes de salud a personas con mayor peso, basados en la obesidad y los riesgos con las enfermedades relacionadas a ésta, es predecible un aumento en la irritación y en las respuestas emocionales negativas que son perjudiciales en la autoeficacia y en las intenciones de adquirir conductas saludables, aumentando así el estigma de

peso internalizado (Derricks y Earl, 2019).

Por último, en lo que respecta a la modalidad de intervención es necesario resaltar que 18 de las intervenciones son digitales centradas en el aumento de la actividad física, con uso de aplicaciones móviles, sitios web o el uso de tecnologías para fomentar el autocuidado y la autoeficacia (Hayotte et al., 2024; Horne et al., 2022; Huang et al., 2025; Johnson et al., 2025; Kim et al., 2021, p. 30; Kwok et al., 2025; Liou y Karasik, 2021; Lugones-Sánchez et al., 2021; Myers et al., 2020; Partridge et al., 2017; Ryu et al., 2023; Scott et al., 2022; West et al., 2017; Yen et al., 2023). La siguiente tabla (Tabla 1) resume los 27 artículos revisados orientados a la población adulta.

TABLA 1
Resumen de artículos revisados: población adulta

Autor / Año	Diseño	País	Dirigido a
Buesaquizo y Panamá, (2024)	Revisión sistemática	Ecuador	Adultos mayores con diabetes tipo 2 y obesidad
Cha et al., (2015)	Ánalisis secundario de un estudio transversal correlacional	Estados Unidos	Adultos de 18 a 29 años con sobrepeso y obesidad
Derricks y Earl, (2019)	Experimento puro de laboratorio o controlado	Estados Unidos	Adultos de 18 a 85 años
Dogan y Arslan, (2024)	Revisión sistemática	Turquía	Pacientes con obesidad que se sometieron a cirugía bariátrica
Gilcharan Singh et al., (2020)	Ánalisis secundario de un RCT	Malasia	Pacientes con diabetes tipo 2 y sobrepeso u obesidad
Groshon y Pearl, (2023)	Ánalisis secundario de un RCT	Estados Unidos	Adultos de 18 a 65 años con sobrepeso y obesidad
Hayotte et al., (2024)	Experimental transversal	Francia y Canadá	Estudiantes de atención médica
Horne et al., (2022)	Mixto con ensayo controlado aleatorizado (RCT) y cualitativa longitudinal	Reino Unido	Adultos de 21 a 63 años con sobrepeso y obesidad
Huang et al., (2025)	Ánalisis secundario de un RCT	China	Mujeres adultas con sobrepeso y obesidad
Hubbard et al., (2016)	Transversal descriptivo	Estados Unidos	Adultos de 18 a 25 años estudiantes de psicología
Johnson et al., (2025)	No experimental, observacional, retrospectivo de cohorte	Reino Unido	Adultos de 18 a 75 años con sobrepeso y obesidad con control de peso con semaglutida o tirzepatida

Autor / Año	Diseño	País	Dirigido a
Khairy et al., (2021)	Transversal descriptivo	Palestina	Adultos con hipertensión
Kim et al., (2021)	Transversal correlacional	Estados Unidos	Adultos con sobrepeso y obesidad
Kwok et al., (2025)	Cuasiexperimental pre-test – post-test sin grupo control	China	Adultos de 40 a 64 años con riesgo de enfermedad cardio metabólica y con sobrepeso y obesidad
Lazarevich et al., (2016)	Transversal descriptivo	México	Estudiantes universitarios
Liou y Kulik, (2020)	Transversal correlacional	Estados Unidos	Adultos de 18 a 40 años
Liou y Karasik, (2021)	Transversal correlacional	Estados Unidos	Adultos de 18 a 60 años estadounidenses de origen chino
Lugones-Sánchez et al., (2021)	Ánálisis secundario de un RCT	España	Adultos de 20 a 65 años con sobrepeso y obesidad
Maghsoodlo et al., (2025)	Ensayo controlado aleatorizado (RCT)	Irán	Pacientes que se sometieron a cirugía bariátrica
Myers et al., (2020)	Ensayo controlado aleatorizado (RCT)	Estados Unidos	Adultos con sobrepeso y obesidad
Partridge et al., (2017)	Ensayo controlado aleatorizado (RCT)	Australia	Adultos de 18 a 35 años con sobrepeso y obesidad
Pearl et al., (2021)	Transversal, observacional y correlacional	Australia, Canadá, Francia, Alemania, Reino Unido y Estados Unidos	Adultos con sobrepeso y obesidad
Ryu et al., (2023)	Transversal descriptivo	China	Mujeres sobrevivientes al cáncer de mama con peso normal
Waltherouwer et al., (2015)	No experimental longitudinal de panel	Países Bajos	Adultos de 18 a 65 años
West et al., (2017)	Transversal descriptivo	Estados Unidos	Adultos de 26 a 34 años
Yen et al., (2023)	Revisión sistemática	Estados Unidos y Taiwán	Personas con sobrepeso y obesidad

Fuente: Elaboración propia.

Resultados en población niños y adolescentes

En lo que respecta a la evidencia científica en poblaciones infantiles y adolescentes, se seleccionaron quince artículos de los cuales seis se dirigían a los padres y tutores (Tabla 2). Estos estudios y programas de intervención afirman la importancia de las figuras parentales para el moldeamiento de estilos sanos de autocuidado y la autoeficacia alimentaria, resaltando la capacidad de padres y madres para elegir mejores alimentos y

promover y realizar actividad física.

Solo uno de estos programas dirigidos a población infantil se desarrolló en América Latina (Bogantes, 2016), bajo el modelo ecológico y conductual. El criterio de inclusión de este programa fue alto índice de IMC de acuerdo con la población escolar del mismo grado y edad, el hallazgo a destacar es una relación positiva entre el incremento de la capacidad de realizar actividad física y baja de IMC.

TABLA 2
Resumen de artículos revisados: niños y adolescentes

Autor / Año	Diseño	País	Dirigido a
Barlow et al., (2018)	Trasversal	Estados Unidos	Niños y adolescentes
Bogantes, (2016)	Cuasiexperimental	Costa Rica	Niños
Can Yilmaz et al., (2025)	Trasversal	Turquía	Padres con niños con problemas de obesidad
Chen, et al., (2019)	Estudio grupo control aleatorizado	Estados Unidos	Adolescentes
Duraccio, et al., (2021)	Estudio Transversal	Estados Unidos	Madres con hijos entre 8 y 12 años
Hammersley et al., (2019)	Grupo control aleatorizado	Australia	Niños en edad preescolar
Muturi et al., (2018)	Trasversal	Estados Unidos	Adolescentes
Muturini et al., (2017)	Aleatorio	Estados Unidos	Adolescentes
Moura y Aschemann-Witzel, (2020)	Cualitativo	Dinamarca y Francia	Padres con hijos hasta los cuatro años
Rohde et al., (2018)	Grupo control correlacional	Suecia	Madres con hijos en edad preescolar
Villegas-Balderrama et al., (2023)	Revisión sistemática	México	Adolescentes y jóvenes
Vos et al., (2022)	Estudio cualitativo	Bélgica	Padres con hijos
Willis et al., (2016)	Grupo control	Reino Unido	Padres
Zullig et al. (2016)	Trasversal	Estados Unidos	Adolescentes

Fuente: Elaboración propia.

Resultados en población de mujeres embarazadas

Los programas dirigidos a madres primíparas con sobrepeso como factor de riesgo para la obesidad infantil se describen en el marco teórico de los estudios de carácter preventivo (Tabla 3). Dichos programas incluyen el aprendizaje de estilos de vida saludables; sin embargo, su eje central es la promoción de la actividad física con el objetivo de reducir el peso corporal y/o el índice de masa corporal (IMC).

Se destacan los programas de intervención dirigidos a mujeres con IMC elevado que planean embarazarse. Dichos programas buscan favorecer la reducción de peso y la adopción de hábitos de autocuidado, enfatizando la prevención de complicaciones como la diabetes gestacional, la preclampsia y el incremento de riesgos para la salud

del recién nacido (Scott et al., 2022).

Desde la postura de los autores revisados se contribuye a la estigmatización y prejuicio de las personas percibidas con sobrepeso y obesidad (Pearl et al., 2021), debido a que solo se toma en consideración el IMC antes, durante y después del embarazo para afirmar que desarrollaron alguna enfermedad y atribuir como la causa de sobrepeso y obesidad a los hijos.

Al mismo tiempo se reafirma el discurso patriarcal donde se subyuga el cuerpo de la mujer para el bienestar del otro (hijo) y se sobre responsabiliza de la salud o enfermedad de otro ser humano. Además, se perpetúa el estereotipo de la figura materna como la responsable de la alimentación y cuidado de la prole. En cambio, poco se habla del papel de la figura paterna, su

capacidad de autoeficacia alimentaria y/o sus hábitos de autocuidado, se diluye la importancia

del moldeamiento de la conducta por ambos progenitores (Torres, et al., 2024).

TABLA 3
Abordaje con mujeres

Autor / Año	Diseño	País	Dirigido a
Barrett et al., (2016)	Observacional	Estados Unidos	Mujeres embarazadas
Chang et al., (2020)	Grupo control	Estados Unidos	Mujeres en postparto
Hartley et al., (2016)	Descriptivo-observacional	Australia	Mujeres embarazadas
Hill et al., (2017)	Grupo control aleatorio	Australia	Mujeres en postparto
Lee et al., (2023)	Descriptivo	Taiwán	Mujeres embarazadas
Ren et al., (2023)	Observacional prospectivo	China	Mujeres embarazadas
Saarikko et al., (2025)	Descriptivo	Finlandia	Mujeres embarazadas
Scott et al., (2022)	Estudio descriptivo	Finlandia	Mujeres con planes de embarazarse

Fuente: Elaboración propia.

CONCLUSIONES

La revisión sistemática sobre la integración entre los conceptos sobre autoeficacia, autocuidado con sobrepeso y obesidad, revela la abundancia de la producción científica con el concepto antiguo de centrarse en la enfermedad. Las conclusiones principales son las siguientes.

La evidencia científica es abundante en población con alguna comorbilidad o morbilidad (por ejemplo, DT1 y DBT2; hipertensión arterial, etc.) que sostienen que es el resultado del sobrepeso y obesidad, incluso son atribuidas a ésta, sin realizar estudios comparativos en personas que no tiene sobrepeso y obesidad, y tienen estas patologías.

Los programas de intervención están centrados en personas cuyo IMC es alto o arriba de lo esperado, sin considerar el estado de salud en general de las personas.

Las investigaciones revisadas refuerzan que la autoeficacia es un pilar fundamental para el autocuidado y necesaria en las intervenciones para

la promoción de la salud y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, si se desea tener buenos resultados a largo plazo. Sin embargo, se centra en sólo dos aspectos: la autoeficacia alimentaria y el aumento de actividad física.

Un hallazgo que resalta es que la autoeficacia se reduce a la conducta alimentaria y a la actividad física, sin tomar en consideración que los estilos sanos de vida tienen que ver con el sueño, enfrentamiento del estrés, descanso, recreación, es decir con el autocuidado.

Las investigaciones demuestran la relación entre la autoeficacia, el autocuidado y el estado de bienestar del ser humano, sin embargo, los equipos interdisciplinarios para la creación de programas preventivos y de intervención se conforman sin considerar profesionales de la salud mental.

Las intervenciones que tienen mayor éxito son aquellas que no solo se centran en el autocuidado de la alimentación y el ejercicio, sino que empoderan a las personas a través de herramientas conductuales que promueven la capacidad para

resolver problemas. Es decir, la autoeficacia de manera integral de acuerdo con lo propuesto por Bandura (1977, 1997).

La mayoría de los trabajos se enfocan en el estudio de la conducta alimentaria y la actividad física, los hallazgos demuestran una clara conexión con variables psicológicas y de salud mental, donde aspectos como el estigma de peso internalizado, la depresión y el estrés, son factores que obstaculizan la adquisición de estilos de vida saludable que sean sostenibles en el tiempo.

Las intervenciones que incorporan estrategias psicológicas resultan ser más efectivas, por lo que se observa la necesidad de integrar profesionales expertos en psicología y salud mental para futuras intervenciones y no solo médicos y enfermeros.

Se encontró que el uso de las tecnologías digitales es un campo fértil para el desarrollo de intervenciones efectivas en la promoción de la salud. Pues además de que algunas han demostrado que permiten el incremento de la autoeficacia, la motivación y el seguimiento a metas, podrían facilitar intervenciones a gran escala.

También es recomendable que los profesionales de la salud, incluyendo médicos, nutricionistas, enfermeros, etc., incorporen estrategias de autoeficacia en su práctica habitual y busquen el apoyo de expertos en el tema para ofrecer mejores alternativas de atención integral a sus pacientes.

Además, deben estar alertas de que, en sus intervenciones, se mitigue el Estigma de Peso Internalizado, ya que es una barrera psicológica importante que podría afectar considerablemente la obtención de mejores resultados. Es importante incluir estrategias psicológicas, como la motivación y el apoyo social en dichas intervenciones, ya que son importantes y muchas veces no incluidas en la atención convencional (Scott et al., 2022).

La evidencia revisada muestra que persisten enfoques centrados casi exclusivamente en el IMC materno como predictor de riesgos, lo que no solo limita la comprensión de la obesidad infantil, sino

que también reproduce estigmas hacia las mujeres con sobrepeso y obesidad. Dichos planteamientos refuerzan un modelo patriarcal donde la madre parece ser la única que carga con la responsabilidad del cuidado y la salud de la descendencia, invisibilizando el papel del padre y reduciendo la complejidad de los factores familiares implicados. Estos hallazgos ponen de relieve la necesidad de superar perspectivas reduccionistas y avanzar hacia programas de intervención e investigaciones que incorporen la corresponsabilidad de progenitores independientemente del género, con un enfoque integral, equitativo y libre de prejuicios.

Por último, es preciso señalar que estudio presenta ciertas limitaciones. En primer lugar, el acceso a la información se restringió a bases de datos gratuitas o accesibles únicamente de manera institucional, limitando potencialmente la exhaustividad de la revisión. En segundo lugar, la muestra de investigaciones se centró exclusivamente en poblaciones con sobrepeso y obesidad, lo que puede afectar la generalización de los resultados a otros grupos poblacionales. Finalmente, la búsqueda bibliográfica se limitó a fuentes disponibles en español e inglés, debido a la competencia lingüística de las investigadoras, excluyendo así posibles aportes relevantes en otros idiomas.

REFERENCIAS

- Annesi, J. J. (2017). Exercise program-related psychosocial changes promote healthy weight in youth. *The Open Public Health Journal*, 10, 126-131.
<https://doi.org/10.2174/1874944501710010126>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of*

- control. W.H. Freeman and Company.
- Barlow, S. E., Salahuddin, M., Butte, N. F., Hoelscher, D. M., y Pont, S. J. (2018). Improvement in primary care provider self-efficacy and use of patient-centered counseling to address child overweight and obesity after practice-based changes: Texas childhood obesity research demonstration study. *Childhood Obesity*, 14(8), 518-527. <https://doi.org/10.1089/chi.2018.0119>
- Barrett, K. J., Thompson, A. L., y Bentley, M. E. (2016). The influence of maternal psychosocial characteristics on infant feeding styles. *Appetite*, 103, 396-402. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.042>
- Bogantes, C. Á. (2016). Efectividad del programa ecológico “Saltando por su salud” en la promoción de la actividad física y la autoeficacia en niños y niñas escolares de tercer grado. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11(1), 147-169. <https://doi.org/10.15359/rep.11-1.8>
- Buesaquito, C., y Panamá Alba, H. G. (2024). Revisión sistemática: Autocuidado en adultos mayores diabéticos tipo 2 con obesidad. *Revista Conecta Libertad*, 8(3), 74-93. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITS/article/view/390>
- Can Yılmaz, G., Mutlu, H., y Söbü, E. (2025). Parental perceptions and self-efficacy in managing childhood obesity: A cross-sectional study from Türkiye. *BMC Pediatrics*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05830-2>
- Cha, E., Braxter, B. J., Kim, K. H., Lee, H., Akazawa, M. K., Talman, M. S., Pinto, M. D., y Faulkner, M. S. (2015). Preventive strategies to reduce depressive symptoms in overweight and obese young adults. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(5), 258-264. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2015.04.002>
- Chang, M.-W., Tan, A., Ling, J., Wegener, D. T., y Robbins, L. B. (2020). Mediators of intervention effects on dietary fat intake in low-income overweight or obese women with young children. *Appetite*, 151, 104700. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104700>
- Chen, J.-L., Guedes, C. M., y Lung, A. E. (2019). Smartphone-based healthy weight management intervention for Chinese American adolescents: Short-term efficacy and factors associated with decreased weight. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 443-449. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.08.022>
- Derricks, V., y Earl, A. (2019). Information targeting increases the weight of stigma: Leveraging relevance backfires when people feel judged. *Journal of Experimental Social Psychology*, 82, 277-293. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.12.003>
- Dogan, S. D. y Arslan, S. (2024). Bariatric Surgery in the Treatment of Obesity: Quality of Life, Self-Care Agency and Body Image. *International Journal of Caring Sciences*, 17(2), 1222-1226. <http://wdg.biblio.udg.mx:2048/login?url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/bariatric-surgery-treatment-obesity-quality-life/docview/3112930387/se-2>
- Duraccio, K. M., Zaugg, K. K., Nottingham, K., y Jensen, C. D. (2021). Maternal self-efficacy is associated with mother-child feeding practices in middle childhood. *Eating Behaviors*, 40, 101475. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101475>
- Gilcharan Singh, H. K., Chee, W. S. S., Hamdy, O., Mechanick, J. I., Lee, V. K. M., Barua, A., Mohd Ali, S. Z., y Hussein, Z. (2020). Eating self-efficacy changes in individuals with type 2 diabetes following a structured lifestyle intervention based on the transcultural Diabetes Nutrition Algorithm (tDNA): A secondary analysis of a randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 15(11), e0242487. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242487>
- Groshon, L. C., y Pearl, R. L. (2023). Longitudinal associations of binge eating with internalized

- weight stigma and eating self-efficacy. *Eating Behaviors*, 50, 101785. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101785>
- Hammersley, M. L., Okely, A. D., Batterham, M. J., y Jones, R. A. (2019). Investigating the mediators and moderators of child body mass index change in the Time2bHealthy childhood obesity prevention program for parents of preschool-aged children. *Public Health*, 173, 50-57. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.04.017>
- Hartley, E., McPhie, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., Hill, B., y Skouteris, H. (2016). Psychosocial factors and excessive gestational weight gain: The effect of parity in an Australian cohort. *Midwifery*, 32, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.09.009>
- Hayotte, M., Maiano, C., De Toni, F., y d'Arripe-Longueville, F. (2024). Does a person's body size and the application type influence healthcare students' perceptions of technologies to promote physical activity? Findings from a cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 139, 106236. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106236>
- Hill, B., McPhie, S., Moran, L. J., Harrison, P., Huang, T. T.-K., Teede, H., y Skouteris, H. (2017). Lifestyle intervention to prevent obesity during pregnancy: Implications and recommendations for research and implementation. *Midwifery*, 49, 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.09.017>
- Horne, M., Hardy, M., Murrells, T., Ugail, H., y Hill, A. J. (2022). Using personalized avatars as an adjunct to an adult weight loss management program: Randomized controlled feasibility study. *JMIR Formative Research*, 6(10). <https://doi.org/10.2196/36275>
- Huang, Q., Zhong, Q., Zeng, Y., Li, Y., Wiley, J., Wang, M. P., Chen, J.-L., y Guo, J. (2025). mHealth-based diabetes prevention program for Chinese mothers with abdominal obesity: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 13, e47837. <https://doi.org/10.2196/47837>
- Hubbard, R. R., Palmberg, A., Lydecker, J., Green, B., Kelly, N. R., Trapp, S., y Bean, M. K. (2016). Culturally-based communication about health, eating, and food: Development and validation of the CHEF scale. *Appetite*, 96, 399-407. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.024>
- Johnson, H., Huang, D., Liu, V., Ammour, M. A., Jacobs, C., y El-Osta, A. (2025). Impact of digital engagement on weight loss outcomes in obesity management among individuals using GLP-1 and dual GLP-1/GIP receptor agonist therapy: Retrospective cohort service evaluation study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e69466. <https://doi.org/10.2196/69466>
- Khairy, S., Aslan, A., Samara, A. M., Mousa, I., Alkaiyat, A. S., y Zyoud, S. H. (2021). Factors associated with self-efficacy in patients with hypertension: A cross-sectional study from Palestine. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00225-2>
- Kim, B., Hong, S., y Kim, S. (2021). Introducing an integrated model of adults' wearable activity tracker use and obesity information-seeking behaviors from a national quota sample survey. *JMIR Formative Research*, 5(9). <https://doi.org/10.2196/23237>
- Kwok, Z. C., Tam, H., Zee, B. C., Lo, S. W., Tang, F. W., Tao, A., y Chan, H. Y. (2025). A protection motivation theory-guided telehealth coaching program for middle-aged adults with cardiometabolic risk: A feasibility trial. *BMC Public Health*, 25(1), 1120. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22238-w>
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., del Consuelo Velázquez-Alva, M., y Zepeda Lazarevic, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>

- Lee, C.-F., Hsiung, Y., Chi, L.-K., Huang, J.-P., y Chen, H.-H. (2023). "Help me fight my constant battle": A focus group study of overweight and obese women's mHealth app experiences to manage gestational weight gain. *Midwifery*, 116, 103552. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103552>
- Liou, D., y Karasik, J. (2021). P30 Interface of neighborhood residence on obesity prevention behaviors and self-efficacy in Chinese Americans. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(7), S37-S38. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.04.422>
- Liou, D., y Kulik, L. (2020). P15 Self-efficacy and psychosocial determinants of obesity prevention behaviors in Caucasian Americans. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(7), S22-S23. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.04.060>
- Lugones-Sánchez, C., Crutzen, R., Recio-Rodríguez, J. I., y García-Ortiz, L. (2021). Establishing the relevance of psychological determinants regarding physical activity in people with overweight and obesity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100250. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100250>
- Maghsoodlo, M., Shakibazadeh, E., Yaseri, M., Mokhtari, Z., Barzin, M., y Salimi, Y. (2025). Effectiveness of an intervention designed based on the Health Action Process Approach on obesity surgery outcomes in patients who have undergone bariatric surgery after one year: A randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 20(4), e0314316. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314316>
- Martínez, M. (2023). *Conceptos de salud pública y estrategias preventivas: Un manual para ciencias de la salud* (3.^a ed.). Elsevier.
- Moura, A. F., y Aschemann-Witzel, J. (2020). A downturn or a window of opportunity? How Danish and French parents perceive changes in healthy eating in the transition to parenthood.
- Appetite*, 150, 104658. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104658>
- Muturi, N., Kidd, T., Daniels, A. M., Kattelmann, K. K., Khan, T., Lindshield, E., Zies, S., y Adhikari, K. (2018). Examining the role of youth empowerment in preventing adolescence obesity in low-income communities. *Journal of Adolescence*, 68, 242-251. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.08.001>
- Myers, N. D., McMahon, A., Prilleltensky, I., Lee, S., Dietz, S., Prilleltensky, O., Pfeiffer, K. A., Bateman, A. G., y Brincks, A. M. (2020). Effectiveness of the fun for wellness web-based behavioral intervention to promote physical activity in adults with obesity (or overweight): Randomized controlled trial. *JMIR Formative Research*, 4(2). <https://doi.org/10.2196/15919>
- Orem, D. (2001). *Nursing Concepts of Practice* (6.^a ed.). Mosby.
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Milestones in Health Promotion: Statements from Global Conferences*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/7823208e-639a-43ea-b213-5d1bde86c15f/content>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Documentos básicos* (48.^a ed.). <https://apps.who.int/gb/bd/pdf/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Partridge, S. R., McGeechan, K., Bauman, A., Phongsavan, P., y Allman-Farinelli, M. (2017). Improved confidence in performing nutrition and physical activity behaviours mediates behavioural change in young adults: Mediation

- results of a randomized controlled mHealth intervention. *Appetite*, 108, 425-433. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.005>
- Pearl, R. L., Puhl, R. M., Lessard, L. M., Himmelstein, M. S., y Foster, G. D. (2021). Prevalence and correlates of weight bias internalization in weight management: A multinational study. *SSM - Population Health*, 13, 100755. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100755>
- Ren, Z., Zhang, A., Fan, X., Feng, J., y Xia, H. (2023). Utility of the capability, opportunity, and motivation behaviour (COM-B) model in explaining the negative association between pre-pregnancy body mass index and exclusive breastfeeding at six weeks postpartum. *Appetite*, 188, 106631. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106631>
- Rohde, J. F., Bohman, B., Berglind, D., Hansson, L. M., Frederiksen, P., Mortensen, E. L., Heitmann, B. L., y Rasmussen, F. (2018). Cross-sectional associations between maternal self-efficacy and dietary intake and physical activity in four-year-old children of first-time Swedish mothers. *Appetite*, 125, 131-138. <https://doi.org/10.1016/j.apper.2018.01.026>
- Ryu, S., Liao, N., McDonough, D. J., y Gao, Z. (2023). Chinese breast cancer survivors' functional fitness, biomarkers, and physical activity determinants and behaviors: A descriptive study. *Brain, Behavior, and Immunity - Integrative*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.bbbi.2023.100003>
- Saarikko, J., Axelin, A., Huvinen, E., Rahmani, A. M., Kolari, T., y Niela-Vilén, H. (2025). Effectiveness of supporting lifestyle change in pregnant mothers with obesity through the wearable internet-of-things (SLIM)-intervention on self-efficacy in weight management in pregnant women: A quasi-experimental trial. *Midwifery*, 140, 104235. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104235>
- Scott, J., Oxlard, M., Dodd, J., Szabo, C., Deussen, A., y Turnbull, D. (2022). Promoting health behavior change in the preconception period: Combined approach to intervention planning. *JMIR Formative Research*, 6(4). <https://doi.org/10.2196/35108>
- Sholl, J. (2020). The sciences of healthy aging await a theory of health. *Biogerontology*, 21(3), 399-409. <https://doi.org/10.1007/s10522-020-09872-0>
- Torres, A. B., Palomar, G., Godínez, G., y Villalobos, C. (2024). Redes de apoyo social en mujeres sobrevivientes de violencia intrafamiliar en Jalisco, México. En G. Palomar, M. Villalobos y A. Naranjo (Eds.), *Aportes al estudio de género en dos contextos latinoamericanos* (pp. 10-27). ReDIE.
- Villegas-Balderrama, C. V., Villegas-Balderrama, K. J., Hernández-Torres, R. P., y Benítez-Hernández, Z. P. (2023). Programas de actividad física que incluyen la autoeficacia en escolares con obesidad: Revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 641-649. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04261>
- Vos, M., Deforche, B., Van Kerckhove, A., Michels, N., Poelman, M., Geuens, M., y Van Lippevelde, W. (2022). Determinants of healthy and sustainable food choices in parents with a higher and lower socioeconomic status: A qualitative study. *Appetite*, 178, 106180. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106180>
- Waltherouwer, M. J. L., Oenema, A., Candel, M., Lechner, L., y de Vries, H. (2015). Eating in moderation and the essential role of awareness. A Dutch longitudinal study identifying psychosocial predictors. *Appetite*, 87, 152-159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.214>
- West, J. H., Belvedere, L. M., Andreasen, R., Frandsen, C., Hall, P. C., y Crookston, B. T. (2017). Controlling your "app"etite: How diet and nutrition-related mobile apps lead to behavior change. *JMIR mHealth and uHealth*, 5(7). <https://doi.org/10.2196/mhealth.7410>
- Willis, T. A., Roberts, K. P. J., Berry, T. M.,

- Bryant, M., y Rudolf, M. C. J. (2016). The impact of HENRY on parenting and family lifestyle: A national service evaluation of a preschool obesity prevention programme. *Public Health*, 136, 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.04.006>
- Yen, H.-Y., Jin, G., y Chiu, H.-L. (2023). Smartphone app-based interventions targeting physical activity for weight management: A meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies*, 137, 104384. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104384>
- Zullig, K. J., Matthews-Ewald, M. R., y Valois, R. F. (2016). Weight perceptions, disordered eating behaviors, and emotional self-efficacy among high school adolescents. *Eating Behaviors*, 21, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.11.007>