

**Relación de hábitos de consumo alimenticio con la salud mental, un análisis desde la  
psicología ambiental y el análisis funcional de la conducta**

Leonardo Sanabria Acosta

Asesora

Marisol Bejarano Peláez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

## **Dedicatoria**

El siguiente trabajo de fin de grado lo dedico profundamente a mis padres, Mariela y Raul quienes han sido mi ejemplo, quienes con sus palabras, acciones, consejos, correcciones, apoyo moral y material me ayudaron a enrutarme mi elección profesional, a sostenerla y a inspirar mi querer vocacional y pensamiento prosocial. Dedico también a mi pareja Mayra quien ha sido mi apoyo moral y económico para enfrentar con alegría y tranquilidad los obstáculos y contratiempos que aparecen diariamente. Lo dedico también a mi Abuelas, Marina y Rosario y a mis hijos Nicole, Alejandro y Samuel quienes, con palabras tiernas, inocentes y esperanza puesta en mí, me llenaron de fortaleza.

## **Agradecimiento**

Deseo expresar mi más sincera gratitud a mi directora de grado, Marisol, por su guía, paciencia y valiosas orientaciones que hicieron posible la culminación de este trabajo. Extiendo también mi reconocimiento a la Universidad, por brindarme los espacios académicos y las herramientas necesarias para mi formación profesional. Finalmente, agradezco profundamente a mi pareja Mayra, por su apoyo incondicional, comprensión y compañía en cada etapa de este proceso y finalmente agradezco a todas aquellas personas que, mediante palabras, consejos, reflexiones y acciones, me otorgaron conocimientos pertinentes en este proceso formativo profesional.

## Resumen

Esta monografía de compilación documental titulada “relación de los hábitos de consumo alimenticio con la salud mental: un análisis desde la psicología ambiental y el análisis funcional de la conducta”, sintetiza evidencia documental colombiana e hispanoamericana sobre como los procesos de producción y consumo de alimentos interactúan con el bienestar psicológico. A partir de una revisión sistemática y exploratoria de literatura científica, se examinan marcos teóricos y hallazgos empíricos que conectan los factores ambientales (disponibilidad, accesibilidad, diseño de espacios), conductuales (antecedentes, conductas, consecuencias) y sociales (costumbres, hábitos). Los resultados muestran que la oferta productiva de alimentos y las contingencias de consumo suelen estudiarse por separado, lo que limita la comprensión de fenómenos como la transición de hacia dietas con alimentos ultra procesados en contextos urbanos y rurales interconectados. Se plantea la bidireccionalidad entre los hábitos alimentarios y la salud mental: condiciones productivas y entornos que moldean conductas que afectan el bienestar emocional, mientras que el estado psicológico influye en decisiones de consumo y producción; finalmente se plantea la importancia desarrollar investigaciones que integren análisis mixtos macro (políticas públicas, mercados) con evaluaciones conductuales (análisis funcional, registro de contingencias y meta contingencias (glenn, 1988)) y modelos causales que exploren la existencia de mediadores y modeladores contextuales. Finalmente se propone líneas de investigación que integren posibles intervenciones basadas en el análisis funcional y la psicología ambiental para promover reforzadores alternativos que promuevan la salud mental comunitaria.

***Palabras Claves:*** Salud Mental, Hábitos, Consumo, Psicología Ambiental, análisis funcional de la conducta.

## Abstract

This documentary compilation monograph, titled “The Relationship between Eating Habits and Mental Health: An Analysis from Environmental Psychology and Functional Analysis of Behavior”, synthesizes Colombian and Latin American evidence regarding the ways in which food production and consumption processes interact with psychological well-being. Drawing on a systematic and exploratory review of scientific literature, it examines theoretical frameworks and empirical findings that connect environmental factors (availability, accessibility, spatial design), behavioral factors (antecedents, behaviors, consequences), and social factors (customs, habits). The findings indicate that the productive supply of food and consumption contingencies are often studied in isolation, which restricts the understanding of phenomena such as the transition toward diets dominated by ultra-processed foods in interconnected urban and rural contexts. The study highlights the bidirectional relationship between eating habits and mental health: productive conditions and environments shape behaviors that influence emotional well-being, while psychological states, in turn, affect decisions related to consumption and production. Finally, the monograph underscores the importance of developing research that integrates mixed macro-level analyses (public policies, markets) with behavioral evaluations (functional analysis, contingency and meta contingency recording [Glenn, 1988]) and causal models that explore the role of contextual mediators and moderators. It proposes future lines of inquiry that incorporate interventions grounded in functional analysis and environmental psychology, aimed at fostering alternative reinforcers that promote community mental health.

**Keywords:** Mental Health, Habits, Consumption, Environmental Psychology, Functional Analysis of Behavior.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	10
Planteamiento del Problema .....	13
Pregunta Problema .....	15
Justificación .....	16
Objetivos .....	18
Objetivo General .....	18
Objetivos Específicos .....	18
Salud Mental .....	19
Hábito .....	19
Comportamiento .....	20
Conducta .....	20
Consumo .....	21
Marco Teórico .....	22
Psicología Ambiental .....	22
Conductismo .....	24
Contextualización Metodológica .....	27
Categorías de Análisis .....	29
Salud Mental en Relación con la Conducta Alimentaria .....	30
Salud Mental en Relación con la Alimentación .....	39

Psicología Ambiental en Relación con el Contexto Alimentario .....	48
Análisis Funcional de la Conducta Alimentaria .....	58
Discusión.....	64
Conclusiones .....	69
Recomendaciones .....	71
Referencias Bibliográficas .....	73

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Relacion Conceptual</i> .....	10
<b>Tabla 2</b> <i>Análisis Documental de la Salud Mental en Relación con la Conducta Alimentaria</i> .....	13
<b>Tabla 3</b> <i>Diferencias Clave</i> .....	15
<b>Tabla 4</b> <i>Análisis Documental de la Salud Mental en Relación con la Alimentación</i> .....	16
<b>Tabla 5</b> <i>Comparativa de Alimentos Ultra Porcesados vs Drogas</i> .....	18
<b>Tabla 6</b> <i>Sintesis Comparativa</i> .....	18
<b>Tabla 7</b> <i>Análisis Documental de la Psicología Ambiental en Relación con el Contexto Alimentario</i> .....	18
<b>Tabla 8</b> <i>Puntos de Conexión Entre la Ecología y la Psicología Ambiental</i> .....	19
<b>Tabla 9</b> <i>Análisis Documental del Análisis Funcional de la Conducta Alimentaria</i> .....	19
<b>Tabla 10</b> <i>Distribución Cuantitativa por Categoría</i> .....	20

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Psicología Ambiental</i> .....	10
<b>Figura 2</b> <i>Conductismo</i> .....	13
<b>Figura 3</b> <i>Análisis Funcional de la Conducta</i> .....	15

## Introducción

El ser humano entendiéndolo como una especie dominante y transformadora de su entorno a logrado modificar y complejizar todo el ecosistema del planeta justificando su necesidad de evolución con un consumo desmedido, que en consecuencia de su comportamiento consumidor a transformado ambientes naturales provida y bienestar, en entornos hostiles para la vida, la salud y el bienestar físico y mental para todo tipo de vida animal y vegetal. El humano en su historia de aprendizaje ha desarrollado comportamientos aparentemente beneficiosos, justificados por su desarrollo como especie, en conductas que tienen consecuencias aversivas para el bienestar integral, tanto para las personas como para el medio ambiente dada la interacción constante que por naturaleza imprescindible existe. Con lo cual en el presente trabajo monográfico se hace importante desarrollar una exploración en la literatura científica sobre las investigaciones desarrolladas que contengan temáticas y aborden un análisis que contesten preguntas del cómo, qué, por qué y para qué en relación con la conducta del ser humano en sus hábitos alimenticios, su influencia en el medio ambiente y como ésta interacción afecta su salud mental, reconociendo que no solo existen interacciones del medio ambiente al ser humano, si no una interacción bidireccional en la cual existen componentes funcionales estímulos respuestas y consecuencias que deben analizarse, es decir no solo concebir que existe una contingencia si no también meta y macro contingencias ya que en cada comportamiento no solo existe un individuo si no una colectividad que se comporta en un medio ambiente.

La relación entre los hábitos de producción, consumo, salud mental y medio ambiente implica un enfoque bidireccional, ya que cada una de estas variables influye en el comportamiento humano en distintos contextos. Esta interacción afecta la manera en que las personas piensan, actúan y reaccionan, y ha sido moldeada históricamente por eventos como la

revolución industrial, que transformó radicalmente la relación entre el ser humano y su entorno. Este evento reciente no menos importante en la historia de la humanidad, generó nuevas formas de percibir el medioambiente, sus recursos naturales minerales, vegetales y animales, creando un nuevo orden de comportamientos colectivos a escala mundial que ha provocado migraciones hacia zonas urbanas, prácticas industriales cuestionablemente sostenibles desequilibrando el medio ambiente (Ayala Osorio, 2019).

En este contexto, disciplinas como la psicología han comenzado a investigar las causas y consecuencias de estos comportamientos, especialmente en lo relacionado con la producción alimentaria y el consumo. El impacto de los alimentos, en especial los ultra procesados no solo afecta el medio ambiente por la producción, sino también impactan la salud por su consumo específicamente en la salud mental, neurológica y metabólica de las personas. Lo cual plantea la necesidad de identificar, evaluar y evocar conductas realmente sostenibles y saludables que promuevan el bienestar individual y eco colectivo.

Aunque iniciativas como los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU buscan mitigar los efectos del desarrollo industrial sobre el medio ambiente y el ser humano, aunque existe una contribución conceptual y aplicada, no se integran suficientemente el componente psicológico, y dado que toda acción humana es una conductas, la psicología tiene un peso y un papel fundamental en la investigación, evaluación y diseño de estrategias que aborden estos desafíos que comprenden comportamientos de manera integral.

Para comprender mejor estas dinámicas, se propone resaltar la importancia del análisis funcional de la conducta como herramienta para identificar las causas multicausales de los hábitos de producción y consumo y los factores que la mantienen. Este enfoque ayuda a

reconocer qué comportamientos pueden ser reforzantes y sostenibles, tanto a nivel individual como colectivo, y cómo pueden contribuir a la calidad de vida y la salud mental.

En Colombia, existen estudios sobre el consumo de sustancias psicoactivas, medicamentos y alcohol y su relación con la salud mental que están disponibles en el Observatorio Nacional de Salud Mental y el DANE, sin embargo no se evidencian datos y un abordaje concluyente sobre el consumo de alimentos si no se limitan a una perspectiva clínica basada en manuales como el DSM-V refiriéndose a trastornos de conducta alimentaria, y tampoco datos sobre una mirada relacional desde la psicología ambiental.

El presente trabajo propone analizar estudios realizados en Colombia desde la perspectiva de la psicología ambiental y el análisis funcional de la conducta, con el objetivo de identificar estudios que abordan la relación, comprensión y modificación de conductas relacionadas con el consumo, la salud mental y el medio ambiente, con la cual se podría identificar un panorama sobre los estudios que abordan posible la relación bidireccionalidad entre los hábitos de consumo, la salud mental, la psicología ambiental y la utilización de herramientas eficaces y eficientes de la psicología aplicada.

## Planteamiento del Problema

La relación de los hábitos de producción, consumo, la salud mental y el medio ambiente comprende un abordaje bidireccional dado que cada una de estas variables hacen parte e influyen en el ser humano en todos sus contextos, influyendo en cómo piensan, actúan y reaccionan. Uno de los hitos más importantes de la historia humana, en cuanto a comportamiento se refiera hacia el ambiente, fue “la revolución industrial”, en el cual se desarrollaron nuevas interacciones con el medio ambiente o desde un abordaje psicológico, nuevas conductas, que en pocas décadas cambiaron la forma de interactuar con su entorno y lo transformó en complejos espacios de producción dando paso a grandes cambios demográficos, económicos, políticos, sociales y ambientales y a nuevas conductas, llevando a la población a migrar de las zonas rurales y a concentrarse en ciudades, cambiando los hábitos de alimentación, forzando ejercicios industrializados de producción no amigables para el ecosistema y el círculo ecológico funcional, desequilibrando el curso natural de la vida, incluyendo el del ser humano. Estos hechos han exigido a varias disciplinas a investigar, evaluar las causas y consecuencias y a construir estrategias dirigidas a mitigar el impacto de estos comportamientos. En cuanto al planteamiento del problema, específicamente la producción alimenticia y la conducta consumista y su relación e impacto con la salud mental (sin soslayar que la producción de otros productos no alimenticios ha tenido impacto al medio ambiente y relación con la salud mental); aun así de que diferentes disciplinas colectivamente desarrollen intervenciones y estrategias, que como ejemplo se podría nombrar el acuerdo internacional de la organización de naciones unidas ONU, nombrado Objetivos de desarrollo sostenible ODS , el cual busca mitigar el impacto multicontextual que el desarrollo industrial a causado al medio ambiente incluyendo al ser humano (Naciones Unidas, 2025), no se evidencian un engranaje Psicológico en todos los ODS teniendo en cuenta que toda

acción humana es referente a una conducta o comportamiento (Polanco, 2016) y por consiguiente le compete a la psicología intervenir tanto en investigación, evaluación y acción en cada una de las estrategias que como otras aparte de los ODS puedan desarrollar las diferentes disciplinas mancomunadas con las diferentes organizaciones internacionales y nacionales ya sean públicas o privadas. De acuerdo con el último boletín publicado por el ministerio de salud y protección social 2023 se resalta la importancia en desarrollar estrategias que no sólo eduquen para un autocuidado individual sobre salud mental, sino también en las prácticas de cuidado colectivo, dado que más de la mitad de la población (57.1%) .considera que la salud mental depende del cuidado de sí mismo (Ministerio de salud y protección social, 2023), con lo cual se evidencia la necesidad que de manera colectiva y comunitaria se reconozca la importancia de ejecutar prácticas en salud mental y en reconocer que las acciones sobre el medio ambiente influye en el bienestar y la salud mental.

Desarrollar un análisis profundo sobre las consecuencias y las causas sobre las problemáticas medio ambientales y los actos humanos, como la producción y el consumo, también debe abordarse desde un análisis funcional atendiendo la interacción multicausal, ya que la producción y consumo de alimentos por ejemplo: la producción de alimentos ultra procesados comprende consecuencias negativas al medio ambiente, así como el consumo de estos alimentos tiene efectos negativos en la salud mental y metabólica (OMS, 2018) y con lo cual, cabe cuestionar ¿de qué manera influenciaron todos estos comportamientos de producción de alimentos ultra procesados y la generación de hábitos de consumos aversivos para la salud mental pero también aversivos en la interacción con el medio ambiente dado el impacto consecuente? y además ¿ qué comportamientos pueden ser reforzantes y sostenibles (desde un

marco medioambiental) tanto a nivel individual como colectivo para que sean garantes de bienestar y calidad de vida y salud mental?

### **Pregunta Problema**

¿Cómo influyen los hábitos de producción y consumo de alimentos en la salud mental de las personas en Colombia, considerando los factores del entorno físico, social y de comportamiento entre los años 2015 hasta el año 2025 desde la perspectiva de la Psicología Ambiental y el análisis funcional de conducta?

## Justificación

En la actualidad existen numerosos estudios científicos que hablan sobre la influencia que puede tener el consumo sobre la salud mental, en Colombia los estudios se pueden observar en el observatorio nacional de salud mental, en cuanto a salud mental y la información sobre el consumo las arroja el DANE. Sin embargo, el presente trabajo exploratorio no tiene como objetivo únicamente desarrollar una exploración y análisis de los estudios relacionados con el consumo y la salud mental, ya que el consumo tiene evidentemente relación e impacto en la salud mental (Serna Ortega et al., 2022), sin embargo la relación que hay entre el consumo y la salud mental, no solo puede tener un abordaje individual y clínico refiriendo, por ejemplo, a los que nos indica el DCM V sobre los trastornos de alimentación o en etiquetas actualmente conocidas que se basan en este popular manual de la disciplina Psicológica.

Dentro de la psicología específicamente la psicología ambiental como campos actuales y relativamente nuevos, abordan esta relación con una mirada holística las relaciones que existen entre el consumo y la salud mental, atribuyendo variables del entorno e interacción ambiente y grupos de personas, reconociendo el ser humano como un sujeto e individuo en constante interacción con su entorno ambiental, físico y social que tiene como objetivo principal estudiar la interacción entre el ser humano y el entorno que lo rodea o en el que habita y se desarrolla (Navarro Carrascal, 2005). Existen conceptualizaciones claras del significado “Consumo”, “salud mental” y “análisis funcional” y es aquí en donde estas variables desarrollan un eje para la exploración de publicaciones de las revistas científicas y bibliográficas que se proponen en el presente trabajo, en donde se pretende desarrollar un análisis de los estudios que abordan perspectivas basadas en la psicología ambiental y el análisis funcional de la conducta basado en el conductismo. Se pretende recopilar y analizar desde una perspectiva de la psicología ambiental

y el análisis funcional de la conducta, los estudios hechos en Colombia que aborden la relación del consumo, la salud mental, el medio ambiente y el análisis del porqué, la conservación y las posibles estrategias de modificación de los diferentes tipos de conductas que ocurren en este círculo de variables anteriormente mencionadas.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar a través de una revisión documental, la influencia de los hábitos de producción y consumo de alimentos en la salud mental de las personas en Colombia entre 2015 y 2025, considerando los factores del entorno físico, social y de comportamiento desde la perspectiva de la Psicología Ambiental y el análisis funcional.

### **Objetivos Específicos**

Identificar estudios que aborden la relación entre la producción y el consumo de alimentos y la salud mental desde el marco de la psicología ambiental y el análisis funcional.

Categorizar los factores conductuales, ambientales y sociales influyentes que han sido abordados en las investigaciones relacionadas con la relación entre la producción y el consumo de alimentos y la salud mental en Colombia entre 2015 y 2025, a partir de un análisis compilatorio de carácter exploratorio de la literatura existente.

Contribuir en la comprensión sobre el impacto de los comportamientos consumistas en la relación bidireccional entre la salud mental y el medio ambiente y la evaluación de propuestas de intervención basados en el análisis funcional, mediante la revisión y análisis de los documentos científicos.

## Marco Conceptual

### Salud Mental

La organización mundial de la salud (OMS) como referente y autoridad internacional define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus capacidades para afrontar momentos estresantes, desarrollar y potenciar sus competencias y habilidades, aprender, trabajar y contribuir a él mismo y su comunidad”. Sin embargo cabe mencionar que dentro de la comunidad psiquiátrica, médica, social y psicológica existen abordajes para desarrollar un concepto de la salud mental que responda al contexto actual (Hernández-Holguín, 2020).

### Hábito

Desde una comprensión general el hábito se entiende como un patrón de conducta o comportamiento, un acto repetitivo que cualquier ser vivo ha adquirido en un lapso de tiempo y que ha sido automatizado, que puede o no éste ser totalmente consciente de ello. Por parte de la real academia española define hábito como “un modo de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes” (*Hábito | Definición | Diccionario De La Lengua Española | RAE - ASALE*, n.d.). Desde la psicología, el diccionario de psicología de Galimberti define hábito como “un producto terminal del aprendizaje que se expresa en un modo de ser y de actuar que tiende a repetirse en forma más o menos idéntica” e indica la relación entre los “hábitos” y “comportamiento” se destacó en la psicología reflexológica y el conductismo como los vínculos que se establecen entre el estímulo y reacción en el condicionamiento ya sea clásico u operante” (Galimberti, 2002, p. 549).

Es así pues que desde el conductismo conocido como la primera ola de la psicología el concepto de hábito ha sido aproximado y relacionado al concepto de comportamiento y eventualmente al concepto de conducta.

## **Comportamiento**

El comportamiento se entiende coloquialmente como acciones o conductas que hace cualquier ser vivo posterior a algún tipo estímulo en un evento en concreto. El concepto de comportamiento data de una construcción desde múltiples disciplinas, desde una revisión filosófica, Gustavo C. (2024) desarrollar en su artículo un análisis y en conclusión sobre el concepto etiológico de comportamiento, indicando que “el comportamiento es una reacción orgánica que altera algún parámetro externo o interno de un ser vivo, o que altera la relación del ser vivo con dicho ambiente; y cuyo ajuste y desajuste funcional puede ser registrado por ese mismo ser vivo, permitiendo que él ajuste la adecuación funcional de su patrón respuesta en las subsiguientes ocurrencias de esa misma reacción” (p. 55).

Desde la psicología el concepto de comportamiento el conductismo lo abordó desde sus inicios, desde J.B Watson dado que utilizó el concepto para indicar que “uno de los objetos de estudio de la psicología es el comportamiento humano pues estos son manifestaciones directamente observables” (Galimberti, 2002) seguido por Pavlov y skinner que acompañan dentro de sus construcciones teóricas como por ejemplo la ley del efecto.

## **Conducta**

La conducta se entiende como la manera en que una persona actúa, se comporta o responde en las diferentes situaciones, puede ser frente a otras personas, al entorno o a sí mismo. Por parte la Real Academia Española define conducta como “Manera con que las personas se

comportan en su vida y acciones” (*Conducta | Definición | Diccionario De La Lengua Española | RAE - ASALE*, n.d.). Desde la psicología Skinner (1981) define la conducta como “En la psicología conductista de B.F. Skinner, la conducta se define como cualquier cosa que un organismo hace, ya sea observable o no, y se entiende como una función de las consecuencias ambientales y la historia de refuerzo del organismo. Consuegra Anaya (2010) en su diccionario manifiesta la definición de conducta como una “reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones (...) es una comunicación que a su vez no puede sino generar una respuesta que consiste en otra conducta”. Es así como la conducta que tiene cada ser humano es susceptible a las diferentes situaciones internas o externas que experimente, a personas que interactúan directa o indirectamente o a entornos que enfrente en su diario vivir y que a su vez solicitan una respuesta de su entorno convirtiéndose en una continuidad de acciones, como lo describió F..B Skinner “estímulo - respuesta - consecuencia”.

## **Consumo**

Cevallos Veintimilla et al., (2018) cita a Gestiopolis, (2017) quien indica que en macroeconomía “el consumo consiste en la satisfacción de las necesidades presentes y futuras y se le considera el último proceso económico” (p.24). Según la Real Academia Española (RAE) el consumo se define como la acción y efecto de consumir, que a su vez se define como gastar destruir o emplear totalmente algo. El consumo hace referencia al acto de utilizar, gastar ciertos bienes, productos o servicios, aunque es un concepto que se ha utilizado en las disciplinas de las ciencias exactas, como la administración y la economía, también tiene abordajes desde la psicología y múltiples aportaciones desde esta disciplina, pues se comprende que siendo el “consumo” una acción repetitiva y prácticas cotidianas del ser humano, se entiende que es una conducta observable convirtiéndose en objeto de investigación y estudio.

## Marco Teórico

### Psicología Ambiental

La psicología ambiental, es un área de la psicología relativamente joven, aunque tuvo sus inicios desde hace 50 años aproximadamente, las aproximaciones teóricas han estado representadas por diferentes filósofos y psicólogos; una de estas indica que el objeto de estudio de la psicología ambiental es la interacción entre la conducta del ser humano y su entorno o medio ambiente con el cual interactúa (Baldi López & García Quiroga, 2006). Holahan (1991) en su libro manual define la psicología ambiental como el estudio de la relación entre el entorno y la persona, incluyendo factores como el espacio personal, el diseño urbanístico y los efectos del medio ambiente, estudiando la relación existente y bidireccional con el ambiente y las variables que lo integran. Por otra parte Aragonés Tapia & Cuervo Arango (2010) en su colaboración bibliográfica destacan desde una óptica holística las dimensiones físicas y sociales del entorno, haciendo alusión la relación bidireccional entre la persona el ambiente.

La psicología ambiental nace a finales de los años 60 con una variedad de estudios realizados que comprenden perspectivas teóricas y en particular desde una perspectiva interaccionista (Valera, 1996) (que conceptualmente aborda lo expuesto por la psicología conductual), sin embargo es hasta el siglo 21 en donde la psicología ambiental retoma fuerza disciplinar debido a las diferentes problemáticas ecológicas y ambientales y nuevos cuestionamientos que surgen por el auge de la globalización y el nuevo abordaje al desarrollo sustentable por parte de las organizaciones mundiales a causa de la industrialización, la producción y el consumismo excesivo de la sociedad, que ha dado un llamado a construir estrategias de evaluación e intervención en la forma como interactuamos con el medio ambiente,

dando importancia y necesidad de desarrollar una la psicología ambiental en una disciplina aplicada y no solo teórica (Moser, 2003).

La psicología ambiental en Colombia es un subcampo de la psicología que se ha estado desarrollando como respuesta a las problemáticas sociales, ambientales y políticas y a las necesidades psicosociales, económicas, ambientales, políticas que han surgido en el país a consecuencia de las situaciones de violencia, siembra de cultivos ilícitos, monocultivos, políticas extractivas y además cumpliendo con los compromiso internacionales de los Objetivos de desarrollo sostenible (Naciones Unidas, 2025). Medina Arboleda & Sierra Barón (2024) muestra como la psicología ambiental se ha consolidado en CColombia en temas referentes al cambio climático, educación ambiental y sostenibilidad resaltando la importancia de su aplicabilidad (p.10). La psicología ambiental aporta marco conceptual y metodológico para diseñar intervenciones educativas que promuevan comportamientos sustentables (Sandoval Escobar & Ortiz Ramírez, 2025), en cuanto a una reflexión teórica que no solo aborda su objeto de estudio sino su aplicabilidad, (Sandoval Escobar & Ortiz Ramírez, 2025) indica:

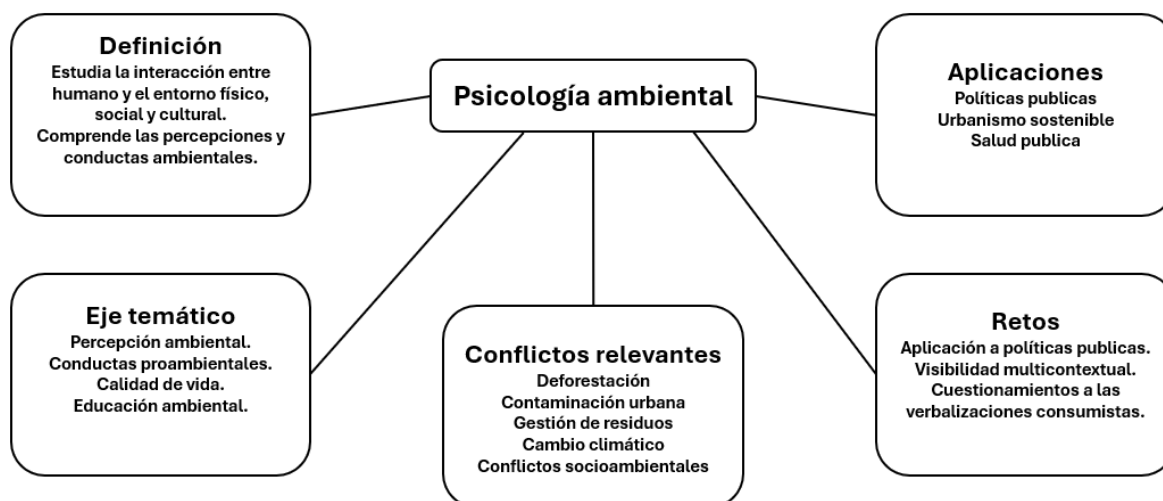
Las interacciones suceden tanto con el espacio físico natural como con el construido y poseen distintas propiedades que transforman la vida del hombre en muchas direcciones. Este es precisamente el campo de estudio de la psicología ambiental, cuyo foco es el comportamiento proambiental, buscando generar soluciones científicas para los problemas que la especie humana ha creado a partir de la explotación del ambiente y de la creación de herramientas y entornos (p. 219).

Es importante subrayar que en Colombia el colegio colombiano de psicólogos reconoce a la psicología ambiental con el artículo 67 del 11 de febrero del 2022 como un campo disciplinar; el Colegio Colombiano de Psicólogos, (2024) indica que el objetivo general de la psicología ambiental es “Promover el desarrollo de la psicología ambiental y la sostenibilidad con el fin de

estructurar y consolidar estándares para el ejercicio de la profesión orientar a la opinión pública sobre el rol del psicólogo en las urgencias medioambientales. . . así como de intervenir en las políticas públicas que enmarcan los asuntos medioambientales y sostenibles. . .” (p.18).

**Figura 1**

*Psicología Ambiental*



*Nota.* Descripción General de la psicología Ambiental. Tomado de: *Autoría propia.*

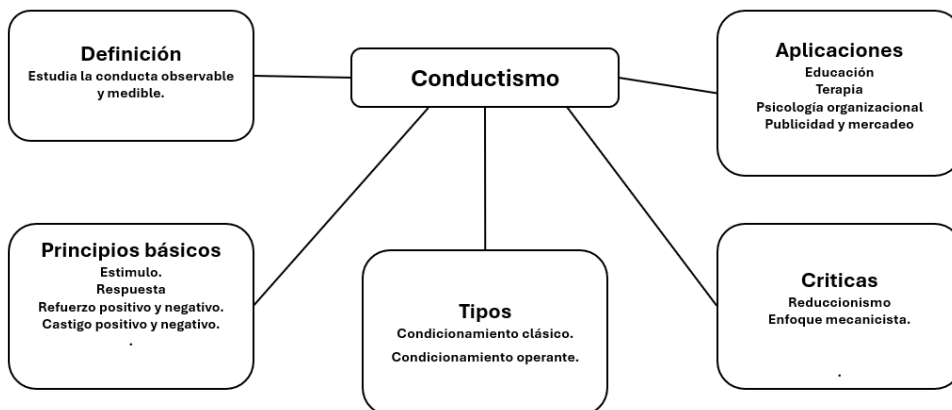
## **Conductismo**

El conductismo ha sido una de las corrientes más importantes, polémicas y con más recorrido científico con respecto a todo lo que atañe al estudio del comportamiento humano. Jhon B. Watson y Iván Pavlov fueron los primeros grandes exponentes y representantes sobre la observación del comportamiento, la inclinación sobre la mirada al individuo como un todo, el interés sobre los reflejos condicionados, esquema estímulo (E) respuesta (R), al funcionalismo y el llevar al laboratorio y experimentación toda conducta observable y formación de hábitos, para su explicación, descripción, medición y su gran apuesta a su predicción. (Sáiz Roca et al., 2009,

pg. 242). Desde los estudios de sus primeros exponentes en la teoría del Conductismo, se han basado en los principios del aprendizaje (desarrollado por Iván Pavlov) y han expuesto que el estudio del comportamiento no se basa en prestar atención a solo las sensaciones, percepciones y pensamientos, si no que la conducta puede ser directamente observable y medible en el laboratorio, posición que, de una manera criticada en esos tiempos, se acerca a las ciencias naturales. Otro de sus grandes exponentes que ha sido catalogado como radical dentro de esta corriente, es Frederik Skinner, quien bajo grandes críticas desde el cognitivismo y el mismo conductismo, desarrolló la Operante como concepto y la metodología, atribuyendo una definición en términos “funcionales”, ya que de acuerdo con Skinner, no todas conductas están caracterizadas por un estímulo antecedente, luego que hay algunas otras conductas que tienen una probabilidad de emisión dependiendo de las consecuencias (Sáiz Roca et al., 2009, p.334), con lo cual hace una de las más importantes atribuciones a la psicología indicando un análisis funcional de la conducta: estímulo antecedente - respuesta “operante” - la consecuencia.

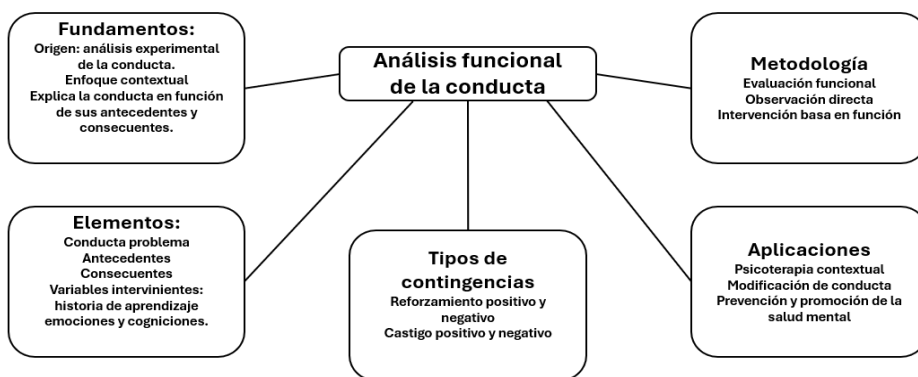
Siguiendo el hilo conductor del conductismo, el análisis funcional de la conducta es una herramienta y metodología fundamental para la psicología, en particular basada en los principios del aprendizaje de la psicología conductual. Esta metodología busca identificar las causas y funciones de todo tipo de conducta del ser humano, la cual ha sido muy útil para para identificar comprender formular hipótesis y diseñar intervenciones, que son utilizadas en varios campos como lo son la psicoterapia conductual, diseño en modificación de conductas, en intervenciones ante un trastorno de conducta y en el campo académico, aplicado en el aula. Froxán Parga, 2020, indica que el análisis funcional desarrolla una descripción, parámetros de la conducta, así como por medio del análisis funcional se puede obtener la información y la forma de organizarla, facilitando el reconocimiento de sus unidades funcionales (p. 25).

Figura 2

*Conductismo*

*Nota.* Descripción General del Conductismo. Tomado de. *Autoría Propia.*

Figura 3

*Análisis Funcional de la Conducta*

*Nota.* Descripción General del Análisis Funcional de la Conducta. Tomado de. *Autoría Propia.*

## **Contextualización Metodológica**

Es necesario dar contexto a la metodología de acuerdo con el objetivo de la presente monografía y de acuerdo con la problemática inicialmente comentada que abarca analizar la influencia entre la salud mental y los hábitos de consumo y producción de alimentos en los colombianos. Para el desarrollo del presente trabajo se desarrolla una revisión y compilación documental de producción científica en español, esto reconociendo que el análisis de la revisión documental también tiene como objetivo verificar los estudios hechos en Hispanoamérica y específicamente en Colombia, dado que desde el análisis se hace considerando la existencia de un entorno sociocultural y ambiental distinto a estudios hechos u originarios de habla inglesa, con lo cual se considera también hacer un análisis discursivo y la utilización de conceptualización. La monografía de compilación es un tipo de monografía en la cual el autor hace un exhaustivo análisis sobre las posturas de otros autores de un tema en específico, para luego dar un punto de vista sobre lo investigado y compilado (Torres, 2013).

En esa misma línea la presente investigación se desarrolló bajo la metodología de revisión sistemática documental, la cual se entiende como un proceso riguroso, ordenado y reproducible que permite identificar, seleccionar, analizar y sintetizar información existente de fuentes académicas, con el fin de responder a la problemática descrita en el presente trabajo monográfico y contribuir con un análisis objetivo y crítico.

Se desarrollo una revisión documental en diferentes revistas científicas y académicas, artículos, tesis, libros y documentos de orden científico con una temporalidad entre 2015 y 2025 dando relevancia a los trabajos hechos en Colombia e Hispanoamérica. La compilación se desarrolló teniendo en cuenta que el análisis se hace basado principalmente en la relación multi contextual que relaciona la salud mental, los hábitos alimentarios, la psicología ambiental y el

análisis funcional de la conducta. Se establecieron categorías de análisis de orden cualitativo basado en la técnica de análisis cualitativo de contenido (CÁCERES, 2003), que no desconoce por completo los métodos cuantitativos, que ofrece una flexibilidad en cuanto al análisis de la información, pues desde este paradigma se puede lograr profundidad en la comprensión, en significados, en una interpretación subjetiva de la información manifestada (Corona Lisboa, 2018).

Con la información recopilada se desarrolló un preanálisis dado que la temática tiene cuatro variables relacionales importantes (la salud mental, hábitos de alimentación y producción de alimentos, psicología ambiental y análisis funcional de la conducta) y se definió por categorías partiendo del procedimiento del análisis cualitativo (CÁCERES, 2003), determinando un orden lógico de acuerdo con la problemática descrita y el objetivo principal del presente trabajo monográfico.

## Categorías de Análisis

Todo tipo de relación comprende una interacción dinámica entre dos sujetos en donde se establecen comunicaciones y formas de relacionarse, conductas verbales o no verbales, en el cual se establecen formas de intercambiar mensajes con algún contenido y objetivo.

En el marco de la psicología ambiental, dado que se nombra ambiente como todo lo referente a todas esas condiciones y características naturales físicas, biológicas, químicas, sociales, económicas que rodea habitualmente al ser humano, es importante precisar que el concepto de relación no puede abordarse de una manera similar a una interacción entre dos sujetos como normalmente se entiende, sino que debe comprenderse que tiene una connotación profunda. Al hablar de una relación con el ambiente no solo significa una conducta en la cual un individuo es el ser activo y el ambiente es el sujeto inactivo que no tiene ninguna respuesta a esta conducta.

Por consiguiente, es de considerar que el ser humano es parte del medio ambiente porque del fruto es decir del producto de éste sobrevive, por lo tanto, tiene una la relación interdependiente con el medio ambiente (Roth U., 2000) y con lo cual las conductas del ser humano si pueden tener una reacción dada la relación e interacción natural con el medio ambiente.

El concepto relación es importante mencionarlo ya que tiene una relevancia al desarrollar las categorías de análisis, pues permite comprender los vínculos dinámicos existentes entre factores psicológicos, conductuales, sociales y ambientales que conciernen la salud mental, las conductas, hábitos alimentarios, el medio ambiente, el consumo y la producción, puesto que no son variables aisladas sino interdependientes que se influyen mutuamente.

**Tabla 1***Relación Conceptual*

Categoría	Tipo de relación central	Alcance
Salud mental relación conducta alimentaria	Emocional y conductual	Ciclos de retroalimentación psicológica
Salud mental relación alimentación	Biológica, psicológica y social	Nutrientes, dieta y bienestar mental
psicología ambiental relación contexto alimentario	Persona, entorno	Influencia del ambiente físico y cultural
Análisis funcional en relación conducta alimentaria	Antecedentes, conducta, consecuencias	Explicación causal y diseño de intervención.

*Nota.* Tomado de. Autoría Propia.

### **Salud Mental en Relación con la Conducta Alimentaria**

En las últimas décadas la relación entre la salud mental y la conducta alimentaria ha adquirido una creciente relevancia en la psicología dado los estudios científicos que sugiere que las emociones, los estados de ánimo, pensamientos, y los factores sociales y culturales tienen efectos e influencia significativamente en la forma de alimentación de los individuos. Los artículos analizados en esta categoría convergen en que la acción de alimentarse no es solo un aspecto biológico, en donde el ser humano solo busca satisfacer una necesidad básica de sobrevivencia, si no que hace parte de un proceso que está vinculado a la emoción, características de personalidad y de identidad grupal, a la cultura y demás aspectos psicosociales del entorno. En esta revisión se resalta variables del cómo la ansiedad, depresión, efectos positivos y negativos, factores contextuales y culturales, afectan las conductas alimentarias adaptativas y desadaptativas y los inicios de los trastornos de conductas alimentarias.

Uno de los estudios con más relevancia encontrados dentro de esta categoría es el de (Venegas Rodríguez, 2025) que destaca que la alimentación tiene componentes emocionales, constructivos de la historia de vida, atribuciones lingüísticas y significados sociales y culturales. La evidencia revisada indica que la alimentación cumple una función regulatoria de las emociones y cuando se convierte en un mecanismo principal de afrontamiento puede convertirse en una conducta alimentaria de riesgo, que puede ser replicada cultural y socialmente sin ser consciente de su función.

Dentro de la revisión de Venegas Rodríguez, (2025) se identifican tres grandes categorías: la primera indica la existencia de significados asociados a la comida, la segunda establece la existencia de una relación estrecha entre las emociones y la conducta alimentaria y la tercera el establecimiento de una identidad construida a partir de prácticas alimenticias.

Con lo cual, desde esta perspectiva la comida y la conducta alimentaria opera en función del estado emocional capaces de aliviarlos de manera temporal, generando patrones de alimentación estimulados para dar respuesta a emociones y no como una respuesta o necesidad fisiológica. La evidencia analizada por Venegas Rodríguez, (2025) evidencia que este patrón de conducta crea una predisposición a desarrollar algún tipo de trastorno de conducta alimentaria (TCA).

El trabajo de Villalba Guallichico (2022) indica un enfoque más clínico y epidemiológico al explorar específicamente la relación entre TCA, ansiedad y depresión. Los resultados del estudio evidencia de manera consistente que los trastornos de conducta alimentaria presentan una alta comorbilidad de síntomas afectivos y en particular la ansiedad aparece como un factor frecuente tanto como antes como durante del desarrollo de un trastorno de conducta alimentaria, mientras que la depresión puede ser consecuencia de la culpa, insatisfacción corporal y

restricción que caracteriza a muchos de los trastornos alimenticios. En la revisión Villalba Guallichico (2022) se indica que las limitaciones metodológicas en cuanto a los estudios hechos, se puede afirmar que la salud mental deteriorada y los trastornos de conducta alimentaria coinciden con una importante frecuencia, además que estos dos factores pueden tener una relación bidireccional pues la aparición de un TCA agrava los síntomas afectivos y los síntomas afectivos como la ansiedad y depresión pueden aumentar la vulnerabilidad a desarrollar algún TCA. Con lo cual el trabajo de Villalba Guallichico (2022) evidencia que la conducta alimentaria se debe comprender en asociación con síntomas afectivos como la ansiedad y depresión.

Urzúa & Hun (2023) profundiza sobre los efectos positivos y negativos, del estrés contextual en los migrantes en cuanto a las conductas alimentarias. En este estudio se indica un factor de riesgo la migración ya que puede incrementar síntomas de ansiedad y depresión dados los cambios culturales, sociales políticos y económicos y en este contexto la alimentación emocional tiene una función de afrontamiento ante estas situaciones de malestar psicológico. Los efectos negativos como la depresión, la ansiedad, afecciones emocionales como la tristeza se asocian con mayor probabilidad de conductas alimentarias palatales, como un mecanismo de alivio a sus afecciones emocionales, sin considerar el aspecto nutricional. Esta conducta alimentaria que puede ser perjudicial física y neuropsicológicamente ayuda a comprender como estos factores del contexto migratorio o situaciones de estrés crónico puede afectar al individuo y poblaciones en sus decisiones de alimentación.

El artículo de Lucia del Pozo Calvo (2023) hace un estudio respecto al ayuno intermitente o la restricción alimentaria temporal puede tener efectos negativos y positivos para la salud mental. En esta investigación muestra que omitir el desayuno se asocia a síntomas como la depresión, ansiedad y hasta ideación suicida, mientras que el desayuno intermitente tiende a

mejorar estos síntomas depresivos y afectivos. En contexto general los cambios de la conducta alimentaria se asocian con los trastornos de conducta alimentaria como los son los atracones o restricción excesiva de la ingesta de comida, lo que afecta la salud física y mental, así como los tratamientos de TCA. Estas alteraciones de alimentación como lo son la omisión del ayuno incluyen alteraciones en el metabolismo, como los son en la glucosa y en los neurotransmisores como por ejemplo la alteración de la serotonina puede afectar el estado de ánimo (del Pozo Calvo, 2023).

En cuanto al ayuno intermitente Lucia del Pozo Calvo (2023) indica que además de asociarse en desarrollar un mejor estado afectivo, tiene relación con cambios positivos metabólicos como lo es el desarrollo de cuerpos cetónicos y la regulación de los neurotransmisores como los son la serotonina y dopamina, con lo cual es una posible herramienta en tratamientos con pacientes con depresión. En conclusión, las conductas alimenticias restrictivas pueden tener efectos opuestos, tanto negativas como positivas, de acuerdo con lo estructuradas y controladas que estén, esto con lleva de un conocimiento del individuo que la efectúe al porque la estoy teniendo esta conducta restrictiva de alimentación. además, este estudio indica que la salud mental y la conducta alimentaria tiene una relación bidireccional ya que los trastornos o las afecciones emocionales afectan la conducta alimentaria y viceversa.

En el estudio hecho por Navarro Jordán, (2023) se evidencia que existe influencia entre los factores psicosociales en los trastornos de conducta alimentaria en la etapa perinatal y posparto, en específico, en mujeres jóvenes que pueden llegar a tener consecuencias negativas para la madre y él bebe. En este estudio de investigación, se evidencia una alineación sobre la salud mental perinatal en la cual se atribuyen implicaciones tanto clínicas como sociales. En la

revisión sistemática se identifican que los factores psicosociales y los relacionados con Los TCA se encuentran variables como la ansiedad, depresión, autoestima, autocompasión, apoyo social, satisfacción de pareja e ideas y actitudes hacia la maternidad. De acuerdo con Navarro Jordán, (2023) las investigaciones muestran que los síntomas como la depresión y la ansiedad están asociados a los TCA y el desarrollo de otras psicopatologías durante el embarazo debido a que puede ser más vulnerable dado los cambios físicos, hormonales, metabólicos y psicológicos que se pueden desarrollar en el transcurso del embarazo (p. 22). Con respecto a los factores psicosociales como lo son la auto compasión, el apoyo social y autoestima, asocia estos como un factor protector ya que se asocian a niveles más bajos de TCA.

**Tabla 2**

*Análisis Documental de la Salud Mental en Relación con la Conducta Alimentaria*

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Relación salud mental – Conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
Liz Carolay Vanegas Rodríguez / 2025	Revisión sistemática con enfoque cualitativo descriptivo, basada en el protocolo PRISMA	Muestra: 14 estudios seleccionados de bases de datos WoS, ProQuest y ScienceDirect. Variables principales: significado emocional de la alimentación, emociones, conducta alimentaria, identidad y cultura alimentaria.	El artículo muestra que las emociones influyen directamente en la conducta alimentaria y pueden relacionarse con trastornos de la conducta alimentaria (TCA), ansiedad, estrés y regulación emocional. La alimentación funciona como medio de	La alimentación posee significados emocionales, culturales y sociales. Las emociones agradables y desagradables afectan el apetito y la elección de alimentos. El estrés, la ira, el miedo y el aburrimiento pueden aumentar o disminuir la ingesta alimentaria. Los alimentos	Predominio de estudios cualitativos, lo que dificulta la generalización de resultados. Número reducido de estudios analizados (14). Limitación temporal: solo investigaciones de los últimos cinco años. Escasez de investigaciones cuantitativas sobre el

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Relación salud mental – Conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
Melanie Verenice Villalba Guallichico / 2024	Revisión sistemática de literatura científica	Muestra: 6 artículos científicos seleccionados de bases de datos Scopus, Redalyc y Ebsco, publicados en los últimos 15 años en español e inglés.  Variables principales: trastornos de la conducta alimentaria (TCA), ansiedad, depresión y adolescencia femenina.	El estudio evidencia una relación significativa entre los TCA y los síntomas de ansiedad y depresión en mujeres adolescentes. La ansiedad aparece como uno de los factores emocionales más influyentes en el desarrollo y mantenimiento de los TCA. La	<p>afrontamiento emocional y construcción de identidad personal y social.</p> <p>evocan recuerdos, nostalgia y experiencias autobiográficas. La comida puede utilizarse como regulación emocional. La identidad personal y cultural se construye parcialmente a través de prácticas alimentarias. Se identificaron tres categorías centrales: significados asociados a la alimentación, emociones y conducta alimentaria, y creación de identidad mediante la alimentación.</p> <p>Los TCA presentan mayor frecuencia en mujeres adolescentes. La ansiedad se identifica como un factor clave en la aparición de conductas alimentarias alteradas. La depresión agrava el impacto emocional y psicológico de los TCA.</p> <p>- Existe una</p>	<p>significado emocional de la alimentación. El enfoque se centra principalmente en aspectos teóricos y descriptivos.</p> <p>-Número reducido de estudios analizados (6 artículos). Limitación geográfica centrada en Iberoamérica. Predominio de estudios secundarios y revisiones, con poca evidencia experimental. Posible sesgo por selección de artículos en</p>

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Relación salud mental – Conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
			depresión también se asocia, aunque su impacto puede variar según el tipo de trastorno alimentario y otros factores psicológicos.	conexión bidireccional entre salud mental y alimentación: los síntomas emocionales pueden desencadenar TCA y, a su vez, estos empeoran el estado psicológico. La adolescencia es una etapa vulnerable debido a cambios emocionales y sociales. Se destaca la necesidad de intervención temprana y abordaje multidisciplinario.	determinados idiomas y bases de datos. Falta de estudios longitudinales que permitan establecer causalidad directa.
Nelson Hun y Alfonso Urzúa / 2023	Estudio cuantitativo, correlacional y explicativo con análisis de mediación mediante modelos de ecuaciones estructurales	Muestra: 922 migrantes colombianos residentes en Chile.  Variables principales: ansiedad, depresión, afecto positivo, afecto negativo y alimentación emocional.  Instrumentos: Inventario de Ansiedad de Beck, Inventario de Depresión de Beck-II, PANAS y Dutch Eating Behaviour Questionnaire.	El estudio demuestra que la ansiedad y la depresión se relacionan con la alimentación emocional a través del afecto negativo. Los estados emocionales negativos actúan como mediadores entre los síntomas psicológicos y las conductas alimentarias emocionales.	La ansiedad y la depresión presentan correlación positiva significativa. La ansiedad y la depresión aumentan el afecto negativo y disminuyen el afecto positivo. El afecto negativo se relaciona directamente con mayor alimentación emocional. Los migrantes con mayor malestar emocional	Diseño transversal, por lo que no permite establecer causalidad definitiva. Uso de autoinformes, lo que puede generar sesgos de respuesta. La muestra incluyó únicamente migrantes colombianos en Chile, limitando la generalización a otras

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Relación salud mental – Conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
Lucía del Pozo Calvo / 2023	Revisión de alcance sistemática (Scoping Review) basada en metodología PRISMA	Muestra: 23 artículos científicos obtenidos principalmente de MEDLINE/PubMed.  Variables principales: restricción alimentaria temporal, ayuno intermitente, omisión del desayuno, ansiedad, depresión y salud mental.	El estudio analiza cómo distintos tipos de restricción alimentaria temporal influyen en trastornos mentales y síntomas psicológicos. Se encontró que algunos patrones alimentarios, como el ayuno intermitente y el ayuno en Ramadán, podrían mejorar síntomas de ansiedad y depresión, mientras que la omisión del desayuno se relaciona con peor salud mental.	<p>presentan más conductas alimentarias emocionales. El afecto negativo fue el principal mediador entre ansiedad/depresión y alimentación emocional. El estudio resalta la vulnerabilidad psicológica de la población migrante y su impacto en hábitos alimentarios.</p> <p>La omisión frecuente del desayuno se asocia con aumento de síntomas depresivos y ansiosos. El ayuno intermitente mostró posibles efectos positivos sobre ansiedad y depresión. El ayuno realizado durante el Ramadán también evidenció mejoras emocionales y psicológicas en algunos estudios. Los beneficios podrían relacionarse con cambios hormonales y neurotransmisores durante los</p>	<p>poblaciones. No se evaluaron variables socioculturales adicionales como nivel socioeconómico o tiempo de residencia.</p> <p>Predominio de estudios heterogéneos y metodologías diferentes. Falta de evidencia longitudinal sólida para establecer causalidad. Algunos estudios tenían muestras pequeñas. Posibles sesgos derivados de diferencias culturales y religiosas en prácticas de ayuno. Escasez de ensayos clínicos controlados sobre restricción</p>

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Relación salud mental – Conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
Alba María Navarro Jordán / 2023	Revisión sistemática basada en metodología PRISMA	<p>Muestra: 9 artículos científicos seleccionados de las bases de datos PsycInfo y PubMed.</p> <p>Variables principales: trastornos de la conducta alimentaria (TCA), ansiedad, depresión, autoestima, apoyo social, autocompasión, creencias sobre maternidad y factores psicosociales durante embarazo y posparto.</p>	<p>El estudio demuestra que los factores de salud mental y psicosociales influyen significativamente en el desarrollo y mantenimiento de los TCA durante el periodo perinatal y posnatal. La ansiedad y la depresión aparecen como factores de riesgo importantes asociados a alteraciones alimentarias en mujeres embarazadas y púerperas.</p>	<p>períodos de restricción alimentaria. La alimentación temporalmente restringida podría complementar tratamientos psicológicos y farmacológicos. Se destaca la importancia de seguir investigando el impacto de la nutrición en la salud mental.</p> <p>Existe una fuerte asociación entre TCA y síntomas de ansiedad y depresión durante el embarazo y posparto. Las creencias desadaptativas sobre maternidad y embarazo aumentan el riesgo de TCA, especialmente desde el segundo trimestre. Variables como autoestima, apoyo social y autocompasión actúan como factores protectores. La insatisfacción corporal y los cambios físicos del embarazo pueden</p>	<p>alimentaria y salud mental.</p> <p>Número reducido de estudios incluidos (9 artículos). Resultados heterogéneos entre investigaciones. Falta de estudios prospectivos y longitudinales. Algunas variables psicosociales, como satisfacción de pareja, mostraron resultados contradictorios. Limitaciones metodológicas relacionadas con tamaños de muestra y</p>

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Relación salud mental – Conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
				incrementar conductas alimentarias problemáticas. El apoyo emocional y social favorece el bienestar psicológico y disminuye el riesgo de TCA. Se destaca la importancia de la prevención e intervención temprana durante el periodo perinatal.	diferencias culturales entre estudios.

*Nota.* Tomado de. Autoría Propia.

### Salud Mental en Relación con la Alimentación

Aunque este esta categoría de análisis tiene mucha similitud con la anterior, tiene una diferencia importante para tener en cuenta; es importante subrayar que en el ejercicio de análisis se tuvo en cuenta la utilización de los conceptos en el discurso de cada uno de los artículos. La conducta alimentaria y la alimentación tiene dos claras diferencias, la conducta alimentaria examina los patrones de comportamiento relacionados con la comida en donde hay una centralización que comprende los trastornos de conducta alimentaria, variables psicológicas asociadas a las conductas restrictivas, compensativas o compulsivas y la relación que pueda existir entre la emoción y con la comida. Es decir, el comprender como los procesos cognitivos y los estados emocionales influyen en la manera como las personas se comportan frente a la

comida. La salud mental en relación con la alimentación en cambio comprende un análisis sobre la comprensión de la función fisiológica que cumple la acción de alimentarse en pro de garantizar un correcto funcionamiento del organismo, es decir no solo se enfoca en el conjunto de acciones y decisiones relacionados con la alimentación que son influenciados por factores emocionales, psicológicos, biológicos, sociales y culturales, en donde se incluyen hábitos, creencias, ideologías construidas por contextos sociales e individuales, sino además del qué, es decir, el contenido y las características bioquímicas de la comida y el tipo de alimentación que impactan el bienestar psicológico y en consecuencia el bienestar neurológico y fisiológico. Dentro de los temas centrales en este enfoque, además, está la influencia de los componentes de los alimentos en el estado del ánimo y las diferentes funciones cognitivas y los hábitos alimenticios saludables como un factor protector de la salud mental.

### ***Tabla 3***

#### *Diferencias Clave*

Aspecto	Alimentación	Conducta alimentaria
Naturaleza	Biológica, fisiológica	Multidimensional: biológica, psicológica, social, cultural
Enfoque	Ingesta y aprovechamiento de nutrientes	Decisiones, hábitos y motivaciones relacionadas con comer
Finalidad principal	Supervivencia y salud orgánica	Bienestar integral, identidad, interacción social
Ejemplo	Comer frutas por sus vitaminas	Comer frutas porque están de moda en dietas saludables

*Nota. Tomado de. Autoría Propia.*

En esta categoría se revisaron siete artículos abordan la relación de la alimentación con la salud mental, en donde se aleja de la etiqueta del trastorno y se acerca al concepto de nutrición y no solo como un factor biológico si no también como un determinante psicosocial y de hábito que influye en el bienestar psicológico, emocional y en la aparición de síntomas como la depresión, ansiedad, estrés, e insomnio. Se identifica en los artículos cuatro convergencias importantes, una de las primeras es que existe una relación bidireccional entre la salud mental y la alimentación, dado que una dieta deficiente puede agravar síntomas psicológicos, mientras que estados emocionales alterados pueden aumentar estilos de comer desadaptativos; Segundo, la alta prevalencia de hábitos poco saludables, en donde se presentan dietas subóptimas con exceso de consumo de dulces, aceites vegetales, mientras el consumo frecuente de frutas y verduras se asocia con menor depresión y ansiedad (Alegría Alvarado & Pinto Villota, 2022, p. 18).

**Tabla 4**

*Análisis Documental de la Salud Mental en Relación con la Alimentación*

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Relación Salud mental con alimentación	Hallazgos clave	Limitaciones
Rocío Peñalver, Gaspar Ros, Lorena Martínez-Zamora y Gema Nieto/ 2022	Estudio observacion al descriptivo y transversal.	Muestra: 65 pacientes institucionalizados en un centro psiquiátrico de Murcia, España (13 mujeres y 52 hombres), edades entre 23 y 61 años.  Variables principales: IMC, circunferencia	El estudio evidencia que las personas con trastornos mentales institucionales presentan mayor riesgo de malnutrición, especialmente obesidad y sobrepeso, debido a factores como	43,1 % de los pacientes presentaban sobrepeso y 21,5 % obesidad. Las mujeres mostraron valores de IMC significativamente mayores que los hombres. Se encontraron niveles elevados de triglicéridos y colesterol. La dieta institucional	Tamaño muestral pequeño. Estudio realizado en un único centro psiquiátrico, lo que limita la generalización de resultados. Diseño transversal: no permite establecer causalidad entre

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Relación Salud mental con alimentación	Hallazgos clave	Limitaciones
Boada Ramírez, E. K.; Cossio Freyre, O. N.; Sancho Cari, D. A. /2025.	Cuantitativo, correlacional, transversal.	<p>cintura-cadera, pliegues cutáneos, colesterol, triglicéridos, glucosa, ferritina, albúmina, presión arterial, cuestionario MNA-2009, composición del menú semanal, actividad física, tabaquismo y tipo de enfermedad mental.</p> <p>Muestra: 294 trabajadores administrativos, muestreo probabilístico simple</p> <p>Variables: Índice de Alimentación Saludable (IAS); GHQ-12 (salud mental); necesidad de cambios dietarios; patrón dietario (saludable/poco saludable).</p>	<p>sedentarismo, dieta inadecuada y uso prolongado de antipsicóticos. Además, la conducta alimentaria aparece influida por el entorno institucional y por desequilibrios en la oferta nutricional del menú.</p> <p>Se reporta una relación moderada y significativa: mayor puntuación en alimentación saludable se asocia con mejor salud mental; dietas poco saludables y necesidad de cambios se asocian con mayor riesgo de mala salud mental (correlaciones <math>\rho \approx 0.51-0.54</math>).</p>	<p>presentaba exceso de macronutrientes, sodio e hierro, y déficit de ácido fólico.</p> <p>El estudio concluye que existe alta prevalencia de malnutrición en pacientes psiquiátricos institucionalizados y recomienda incluir intervención nutricional especializada dentro del tratamiento psiquiátrico.</p> <p>86.4% del personal presenta dieta poco saludable. 43.9% muestra riesgo o presencia de mala salud mental.</p> <p>Correlaciones moderadas: alimentación saludable vs. buena salud mental <math>\rho=0.514</math>; necesidad de cambios vs. riesgo mental <math>\rho=0.524</math>; dieta poco saludable vs. mala salud mental <math>\rho=0.540</math>; correlación global <math>\rho=0.549</math> (<math>p&lt;0.001</math>).</p>	<p>enfermedad mental y alteraciones nutricionales. No se diferenció el impacto específico de cada trastorno psiquiátrico ni de los distintos tratamientos farmacológicos.</p> <p>Uso de cuestionarios auto reportados (sesgo de respuesta) muestra limitada a una sola universidad (generalizabilidad reducida) Posibles factores de confusión no controlados (ejemplo: estrés laboral, comorbilidades).</p>
Jacka, F. N.; Cherbuin, N.; Anstey, K. J.; Butterworth, P. /2014	Estudio longitudinal de cohorte comunitaria (observacion)	Muestra: 3,663 participantes de tres cohortes de edad (20+, 40+, 60+)	Asociación bidireccional aparente: dietas de baja calidad se asocian con	Baja puntuación en patrón prudente y alta en western se asocian con más síntomas depresivos	Dieta medida solo en línea base (no seguimiento dietario)

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Relación Salud mental con alimentación	Hallazgos clave	Limitaciones
	al, prospectivo).	Variables: patrones dietéticos (FFQ prudent y western), síntomas depresivos (Goldberg), posición socioeconómica compuesta, comportamiento de salud, factores de riesgo CVD.	más síntomas depresivos; asociaciones transversales se explican en parte por nivel socioeconómico y actividad física; exposición prolongada a dieta poco saludable predice aumento de síntomas depresivos en adultos mayores.	En análisis longitudinales el efecto predictivo persiste solo en la cohorte 60+ SES y actividad física atenúan/explican muchas asociaciones Dieta no medió la relación SES depresión Evidencia de mediación parcial vía factores CVD.	Diseño observacional impide establecer causalidad Posible sesgo de selección/atribución por respuesta y pérdida por seguimiento Riesgo de confusión residual pese a ajustes Construcción de patrones dietéticos explica solo parte de la variabilidad alimentaria.
García de la Rosa, Roberto Manuel / 2022	Transversal, observacional, descriptivo (tesis de maestría).	Muestra: 80 mujeres privadas de libertad variables: sociodemográficas, situación jurídica; alimentación (Índice de Alimentación Saludable, menú institucional); antropometría (IMC, pliegues, circunferencias); salud mental (K10); estilos de vida (PEPS-II).	No se encontró asociación estadística entre las variables estudiadas; el trabajo plantea un vínculo donde la imposibilidad de elegir la alimentación y la malnutrición coexisten con niveles elevados de malestar psicológico.	73.7% necesita cambios en la alimentación 43.7% sobrepeso 26.3% obesidad; 31.3% con malestar psicológico alto 56.3% con estilo de vida promotor de salud bueno No se hallaron asociaciones significativas entre variables.	Diseño transversal (no permite identificar causalidades). Muestra única y relativamente pequeña (N=80). Uso de instrumentos autoadministrados (posible sesgo de respuesta). Mediciones puntuales sin seguimiento longitudinal. Factores contextuales institucionales no controlados.

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Relación Salud mental con alimentación	Hallazgos clave	Limitaciones
Cordero Calle Carmen Eugenia / 2023	Transversal, cuantitativo, no experimental , correlacional (tesis de maestría)	Muestra: 85 estudiantes (hombres y mujeres) variables: ansiedad, estrés, depresión (DASS-21) comportamiento alimentario (DEBQ).	Se documenta asociación entre estados emocionales (ansiedad, estrés, depresión) y conductas alimentarias, la alimentación emocional y externa se relacionan con ansiedad, estrés y depresión. La alimentación restrictiva se asocia con ansiedad y depresión pero no con estrés.	Existe relación significativa entre ansiedad/estrés/depresión y alimentación emocional y externa. La alimentación restrictiva muestra asociación con ansiedad y depresión. La ansiedad, estrés y depresión pueden desembocar en problemas del comportamiento alimentario.	Diseño transversal (no permite identificar causalidades). Tamaño muestral moderado (N=85) y muestreo limitado que reducen generalizabilidad . Uso de instrumentos auto-reportados sesgo de respuesta ausencia de medidas longitudinales o control exhaustivo de confusores. Predominio de evidencia experimental en animales; extrapolación a humanos limitada. Debate conceptual sobre la validez del término “adicción a la comida” en humanos. Falta de estudios longitudinales humanos que prueben causalidad;
Blanco-Gandía , M. C.; Gonzalez-Porti lla, M.; Rodríguez-Arias, M. (2021).	Artículo de revisión / divulgación científica (síntesis de evidencia experimental y estudios en animales y humanos	No aplica como muestra empírica única. Fuentes revisadas: estudios experimentales en modelos animales (ratones/ratas), revisiones neurobiológicas y estudios observacionales humanos Variables principales: consumo de	Plantea un vínculo neurobiológico entre patrones alimentarios altamente palatables (grasas/azúcar) y los circuitos de recompensa implicados en la adicción, sugiere que la exposición a dietas ultraprocesadas , especialmente en la adolescencia,	Estudios animales muestran que el consumo intermitente de dietas ricas en grasa durante la adolescencia incrementa el consumo posterior de cocaína y etanol. La comida alta en grasa/azúcar activa los mismos circuitos de recompensa que las drogas (dopamina, “liking/wanting”). La dieta puede influir tanto en la adquisición como en	Debido a la falta de evidencia experimental en humanos, se sugiere que la adicción a la comida puede ser un fenómeno que involucra circuitos de recompensa similares a los de las drogas. La evidencia experimental en animales sugiere que la adicción a la comida puede ser un fenómeno que involucra circuitos de recompensa similares a los de las drogas. La evidencia experimental en animales sugiere que la adicción a la comida puede ser un fenómeno que involucra circuitos de recompensa similares a los de las drogas.

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Relación Salud mental con alimentación	Hallazgos clave	Limitaciones
		dietas ricas en grasa/azúcar; medidas de recompensa cerebral; consumo de drogas (cocaína, etanol), marcadores neuro inflamatorios y conductas de búsqueda de recompensa.	puede aumentar la vulnerabilidad al consumo de drogas y condicionar procesos de adquisición y mantenimiento de conductas adictivas.	el tratamiento de adicciones, hay evidencia de efectos sobre expresión génica y sensibilidad a recompensas.	posibles factores confusores (contexto social, comorbilidad psiquiátrica, disponibilidad de drogas).

*Nota.* Tomado de. Autoría Propia.

La regulación emocional y los estilos de alimentación están relacionados: comer por emociones intensas se asocia con depresión, ansiedad y estrés; un estilo restrictivo busca control pero también se vincula con ansiedad. Desde una perspectiva integral de salud, la salud mental debe entenderse como bienestar global y la alimentación es un componente transversal.

En el estudio hecho por Alegría Alvarado & Pinto Villota (2022) hace una síntesis de los estudios hechos en los últimos diez años sobre la relación entre la salud mental y la alimentación en donde se indica sobre los factores biopsicosociales, dado que, estos están inmersos en los estilos de vida que son determinantes en la dinámica salud y enfermedad y puede llegar a influir (p. 3). Uno de los hallazgos clave por parte del estudio de Alegría Alvarado & Pinto Villota, (2022) son que los hábitos alimenticios desequilibrados aumentan el riesgo de problemas de salud mental, menciona además que el microbioma intestinal tiene un papel bidireccional con el sistema nervioso central influyendo en la depresión, ansiedad y en problemas cognitivos.

En este estudio se confirma la hipótesis sobre la existencia de una relación entre los estilos de vida de alimentación son condicionantes en el proceso de la salud mental y con lo anterior, el presente estudio se concluye que la relación entre la salud mental y la alimentación es compleja y multicausal y es atravesada por factores biológicos (efectos de los componentes de los alimentos en el microbiota intestinal y el sistema nervioso central), sociales y culturales (desarrollo de comportamientos, hábitos aprendidos).

Boada Ramírez & Cossío Freyre (2025) desarrolla un estudio en el personal administrativo de la universidad científica del sur en el cual tiene como objetivo determinar la relación en la dieta (hábitos alimentarios) con la salud mental. En este estudio se evaluaron 294 trabajadores con dos cuestionarios IAS índice de alimentos saludables y el cuestionario de salud general 12, en el cual se evidencia la relación de los hábitos saludables con una buena salud mental. Según Boada Ramírez & Cossío Freyre (2025), existe una correlación positiva entre la alimentación saludable y la buena salud mental en el personal administrativo. En otros estudios internacionales, Jacka et al. (2014) encontraron que los patrones dietéticos influyen en los síntomas depresivos y que la exposición prolongada a dietas poco saludables puede aumentar el riesgo de depresión (p.2). Peñalver et al. (2022), señala que las personas institucionalizadas con trastornos mentales presentan alteraciones significativas en su estado nutricional (p.18). Boada Ramírez & Cossío Freyre (2025) cita a Muñante (2018) encontró una correlación alta entre el estrés y los hábitos alimenticios perjudiciales en trabajadores de la salud y por ultimo García de la Rosa (2022), reporta que, en una muestra de mujeres privadas de la libertad, predominan dietas que requieren cambios y una alta prevalencia de malnutrición junto con niveles altos de malestar psicológico (p.7).

En el estudio Cordero Calle (2023) revela por el estudio hecho una población universitaria de hombres y mujeres que los hábitos alimentarios y la salud mental están estrechamente relacionados, Cordero Calle (2023) señala que la ansiedad el estrés y la depresión influyen directamente en los patrones de alimentación emocional (comer bajo respuesta a alguna emoción) y la alimentación externa (comer bajo la respuesta a un estímulo fisiológico: olor, sabor, imagen). Aunque el alcance es limitado dado que la muestra es poca, su estudio visibiliza como las emociones afectan la alimentación. En este estudio se concluye que los estados emocionales negativos podría desembocar problemas de conducta alimentaria (Cordero Calle, 2023).

En esta categoría se evidencia como la utilización de un concepto diferente a conducta alimentaria y la utilización del concepto alimentación tiene un factor diferenciador en los resultados, al realizar la búsqueda en las bases de datos con el concepto de alimentación, se encuentra que los estudios encontrados tienen en cuenta la influencia de las características del alimento en el sistema nervioso central, incluyendo la influencia neurológica, como es el caso del estudio hecho por Blanco Gandía, González-Portilla, & Rodríguez-Arias (2021) que plantea que los alimentos ultra procesados que contienen en general altos contenidos aceites y azúcares refinados, pueden activar los mismos mecanismos de recompensa como lo hacen las drogas; además de la influencia en los comportamientos, hábitos y decisiones acaparados por los factores biopsicosociales que puedan estar involucrados.

**Tabla 5***Comparativa de Alimentos Ultra Procesados vs Drogas*

Aspecto	Alimentos ultra procesados	Drogas (cocaína, alcohol, etc.)
Circuitos cerebrales activados	Sistema de recompensa (dopamina)	Sistema de recompensa (dopamina)
Tipo de estímulo	Placer inmediato por grasas y azúcares	Placer inmediato por sustancias psicoactivas
Efecto en la adolescencia	Mayor vulnerabilidad: dieta alta en grasas incrementa búsqueda de estímulos	Mayor vulnerabilidad: consumo temprano facilita dependencia
Consecuencias conductuales	Búsqueda compulsiva de alimentos, patrones de sobreconsumo	Búsqueda compulsiva de drogas, patrones de abuso
Puerta de entrada	Predispone a experimentar con drogas al sensibilizar el sistema de recompensa	Consolidación de la adicción y dependencia
Impacto en salud	Obesidad, síndrome metabólico, alteraciones emocionales	Daño neurológico, dependencia física y psicológica
Prevención	Educación nutricional, regulación de ultra procesados, hábitos saludables	Programas de prevención de consumo, regulación de acceso a drogas
Tratamiento	Intervenciones dietéticas y psicoeducativas	Intervenciones médicas, psicológicas y sociales

*Nota.* Tomado de. Blanco Gandía, González-Portilla, & Rodríguez-Arias, (2021).

### **Psicología Ambiental en Relación con el Contexto Alimentario**

Podría entenderse que la psicología ambiental aplicada al contexto alimentario analizaría como los entornos sociales, culturales y sociales influyen en nuestros hábitos de alimentación, en la decisión al consumir algún tipo de alimento y en la producción de alimentos. En esta relación se pueden comprender cuatro factores importantes, el primero tiene que ver con los ambientes físicos y decisiones alimentarias, la disposición de los alimentos en los supermercados puede

influir en la elección de los alimentos, además de las características de cómo se presenta comercialmente el alimento y la accesibilidad a este pueden influenciar en la decisión del consumo.

El segundo factor es la sostenibilidad y la alimentación dada la importancia de prácticas sostenibles por un consumo responsable, responsabilidad del manejo de los residuos y el consumo de productos locales (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2024), considerando que el entorno urbano puede o no limitar el acceso a los productos no ultra procesados. El tercer factor es la dimensión emocional y cultural, es importante comprender que los espacios habituales vivenciales en cualquier cultura se experimentan reforzamientos por las prácticas culturales de alimentación y en esta dinámica se desarrollan significadas emociones asociadas a la comida que pueden influenciar en las decisiones al consumir algún alimento y en la conducta alimentaria (Vanegas Rodríguez, 2025). Y por último el diseño de espacios saludables que promuevan alimentación saludable y la elección de alimentos naturales y frescos, dirigidos a productores y consumidores.

## Tabla 6

### *Síntesis Comparativa*

Dimensión	Psicología ambiental	Impacto en alimentación
Física	Diseño de espacios, estímulos sensoriales	Elecciones de compra y consumo
Social	Interacciones y normas culturales	Hábitos compartidos, identidad alimentaria
Sostenible	Relación con recursos naturales	Consumo responsable, reducción de desperdicios
Emocional	Significados y afectos	Vínculo entre comida y bienestar

*Nota.* Tomado de. Autoría Propia.

La psicología ambiental aplicada al contexto alimentario permite comprender como los espacios y los significados socioculturales y emocionales influyen en las decisiones alimenticias. Es importante añadir que además comprender las conductas, hábitos y decisiones al elegir alimentos, también es importante desarrollar comprensión respecto a la producción de los alimentos ya que también se entiende como una acción, es decir una conducta.

**Tabla 7**

*Análisis Documental de la Psicología Ambiental en Relación con el Contexto Alimentario*

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Psicología ambiental en relación con el contexto alimentario	Hallazgos clave	Limitaciones
Henry Granada, Willian Sierra Barón y colaboradores / 2024	Boletín académico y reflexivo de psicología ambiental y sostenibilidad	No corresponde a una muestra experimental específica. El documento reúne reflexiones, experiencias académicas, investigaciones y análisis sobre psicología ambiental, sostenibilidad, cambio climático y salud mental en Colombia.  Variables principales: salud mental, medio ambiente, sostenibilidad, eco ansiedad, bienestar psicológico y conductas	El boletín aborda la relación entre salud mental y factores ambientales, mostrando cómo el cambio climático, la urbanización y la pérdida de espacios naturales afectan el bienestar psicológico. Aunque no se centra directamente en conducta alimentaria, sí relaciona hábitos humanos y sostenibilidad con el bienestar integral y la calidad de vida.	El entorno ambiental influye directamente en la salud mental y el bienestar psicológico. El acceso a espacios verdes funciona como factor protector frente a trastornos psicológicos. El cambio climático genera respuestas emocionales como eco ansiedad, estrés y preocupación ambiental. La psicología ambiental promueve conductas sostenibles y	El documento tiene un enfoque principalmente reflexivo y descriptivo, no experimental. No presenta datos cuantitativos amplios ni análisis estadísticos. Ausencia de una muestra poblacional definida. No aborda específicamente trastornos de conducta alimentaria. Algunos apartados corresponden a experiencias personales y académicas, lo

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Psicología ambiental en relación con el contexto alimentario	Hallazgos clave	Limitaciones
		humanas frente al entorno.		conciencia ecológica. Se destaca la importancia de integrar salud mental y sostenibilidad en políticas públicas y educación.	que limita la generalización científica.
Martha Cadavid, Luis Giraldo/ 2016	Revisión sistemática de literatura científica	Muestra: estudios observacionales y experimentales encontrados en Scopus, PubMed, Lilacs, Envase y SciELO entre 2009 y 2020.  Variables principales: alimentación, nutrientes, esclerosis múltiple, calidad de vida, fatiga, estado nutricional y salud integral.	El artículo evidencia que la alimentación y ciertos nutrientes influyen en el bienestar físico y psicológico de pacientes con esclerosis múltiple. Una alimentación saludable puede contribuir a disminuir fatiga, inflamación y deterioro funcional, aspectos relacionados indirectamente con la salud mental y la calidad de vida.	La dieta mediterránea mostró asociación con menor fatiga y menor recaída de síntomas. Nutrientes como vitamina B12, magnesio, vitamina K, zinc y ácidos grasos poliinsaturados pueden favorecer funciones neurológicas y bienestar general. La nutrición adecuada influye positivamente en la calidad de vida de los pacientes. El estado nutricional se relaciona con procesos inflamatorios y progresión de la enfermedad. Los hábitos	La mayoría de los estudios revisados presentaron metodologías heterogéneas. Existe limitada evidencia experimental sólida. Algunos estudios tenían muestras pequeñas. No todos los resultados fueron concluyentes respecto al impacto directo sobre salud mental. Se requieren más investigaciones longitudinales y ensayos clínicos controlados.

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Psicología ambiental en relación con el contexto alimentario	Hallazgos clave	Limitaciones
Denisse Romero- Valenzuela y Beatriz Olivia Camarena Gómez / 2023	Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo	Muestra: estudiantes universitarios de Hermosillo, Sonora (México).  Variables principales: prácticas de consumo sustentable de alimentos, hábitos de compra, consumo responsable, conocimiento ambiental y comportamientos alimentarios.	El artículo no aborda directamente trastornos de salud mental ni trastornos de la conducta alimentaria. Sin embargo, establece una relación indirecta entre bienestar, conciencia ambiental y hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Se analiza cómo las decisiones alimentarias están influenciadas por factores sociales, culturales y ambientales.	alimentarios saludables pueden complementar tratamientos médicos y mejorar el bienestar emocional.  Los estudiantes mostraron interés moderado por prácticas de consumo sustentable. Se identificó preocupación por el impacto ambiental de la alimentación. Las decisiones de compra estuvieron influenciadas por precio, accesibilidad y conocimiento nutricional. Se observó disposición hacia hábitos alimentarios más responsables y sostenibles. La educación ambiental y alimentaria influye en la adopción de prácticas saludables. El consumo	Diseño transversal, por lo que no permite evaluar cambios a largo plazo y causalidades. Muestra limitada a estudiantes universitarios de una región específica de México. Uso de cuestionarios de autoinforme, con posible sesgo de respuesta. El estudio no profundiza directamente en variables clínicas de salud mental. Limitada posibilidad de generalización a otras poblaciones.

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Psicología ambiental en relación con el contexto alimentario	Hallazgos clave	Limitaciones
Mireya Hernández Islas, Anel Flores Novelo y María del Carmen Racho/ 2024	Estudio descriptivo y analítico con enfoque de desarrollo sostenible	<p>Población: familias en situación de marginación y vulnerabilidad social.</p> <p>Variables principales: seguridad alimentaria, hábitos alimentarios, innovación social, pobreza, nutrición y desarrollo sostenible.</p>	<p>El artículo relaciona indirectamente la salud mental con la conducta alimentaria mediante la inseguridad alimentaria y las condiciones de vulnerabilidad social. La falta de acceso a alimentos adecuados puede generar estrés, ansiedad y deterioro del bienestar emocional, afectando hábitos de alimentación y calidad de vida.</p>	<p>sustentable se relaciona con estilos de vida orientados al bienestar integral.</p> <p>La inseguridad alimentaria afecta la calidad de vida de familias marginadas. Los hábitos alimentarios están condicionados por factores económicos y sociales. La innovación social puede mejorar la seguridad alimentaria y el bienestar comunitario. La educación nutricional y el acceso sostenible a alimentos favorecen mejores condiciones de salud. Se destaca la importancia de políticas públicas orientadas a alimentación sostenible y</p>	<p>El estudio tiene enfoque principalmente descriptivo. No presenta análisis clínicos específicos de salud mental. Limitada generalización debido al contexto social específico analizado. Falta de estudios longitudinales para evaluar impactos a largo plazo. Escasa profundización en variables psicológicas individuales.</p>

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Psicología ambiental en relación con el contexto alimentario	Hallazgos clave	Limitaciones
Ketty Herrera Mendoza / 2021	Libro académico de revisión teórica e interdisciplinaria en psicología ambiental	No presenta muestra experimental específica. El libro recopila teorías, investigaciones y modelos sobre psicología ambiental, crisis ecológica, desarrollo sostenible y comportamiento humano.  Variables principales: actitudes ambientales, conducta proambiental, desarrollo sostenible, emociones, creencias, comportamiento humano y medio ambiente.	La obra relaciona indirectamente la salud mental y la conducta alimentaria al explicar cómo las actitudes, emociones y creencias influyen en los hábitos de consumo y estilos de vida. Los comportamientos alimentarios son entendidos como parte de las conductas humanas que impactan el bienestar integral.	reducción de pobreza. La crisis ambiental está asociada a patrones de consumo excesivo y conductas humanas no sostenibles. El desarrollo sostenible implica satisfacer necesidades actuales sin afectar a futuras generaciones. La psicología ambiental estudia las creencias, emociones y conductas relacionadas con el ambiente. Las actitudes poseen componentes cognitivos, afectivos y conductuales que determinan el comportamiento humano. La educación y conciencia ambiental son fundamentales para promover cambios	El texto tiene un enfoque principalmente teórico y reflexivo. No desarrolla investigaciones empíricas específicas sobre conducta alimentaria. No presenta población o muestra definida. La relación entre salud mental y alimentación es indirecta. Algunas conclusiones se basan en marcos conceptuales más que en evidencia experimental reciente.

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra / Variables principales	Psicología ambiental en relación con el contexto alimentario	Hallazgos clave	Limitaciones
				conductuales sostenibles. Los hábitos de consumo, incluyendo alimentación y uso de recursos, tienen impacto sobre el bienestar social y ambiental.	

*Nota.* Tomado de. Autoria Propia.

Los anteriores artículos revisados tienen un eje común que vinculan la alimentación, la sostenibilidad y psicología con factores sociales y culturales, en los que se destacan estudios empíricos, datos concretos y ofrecen explicaciones conceptuales y teóricas, sugiriendo que para diseñar políticas de seguridad alimentaria y sostenibilidad es necesario aplicar la psicología ambiental, la educación y la identificación de hábitos, es decir conductas.

En conjunto los tres artículos muestran una visión amplia sobre la relación entre la psicología ambiental y la alimentación, sin soslayar la sostenibilidad dado que refiere a los comportamientos y conductas individuales y sociales del ser humano para satisfacer las necesidades.

En el artículo Cadavid Castro & Giraldo Londoño, (2016) destaca como el enfoque ecológico ha transformado la comprensión de la nutrición humana, de un entendimiento biologicista a integrar concepciones psicosociales culturales, económicas y políticas. Aunque en el artículo no se expresa concepciones desde la psicología ambiental, esta disciplina y la ecología

se vinculan profundamente porque las dos estudian la interacción del ser humano y su entorno natural, con la diferencia que la psicología ambiental estudia el comportamiento del ser humano en los sistemas naturales y la ecología estudia los sistemas naturales.

**Tabla 8**

*Puntos de Conexión Entre la Ecología y la Psicología Ambiental*

Aspecto	Ecología	Psicología Ambiental	Relación
Objeto de estudio	Ecosistemas, biodiversidad, recursos naturales.	Conducta humana en relación con el entorno.	La conducta humana afecta y depende de los ecosistemas.
Método	Observación de procesos naturales, modelos biológicos.	Experimentos, encuestas, estudios de percepción y comportamiento.	Se complementan para explicar causas y consecuencias.
Aplicación	Conservación, gestión ambiental, políticas ecológicas.	Educación ambiental, diseño de espacios, promoción de hábitos sostenibles.	Juntas impulsan cambios sociales y ecológicos.
Meta	Mantener equilibrio ecológico.	Mejorar bienestar humano y fomentar conciencia ambiental.	Lograr sostenibilidad integral.

*Nota.* Tomado de. Autoría Propia.

La nutrición debe entenderse como un fenómeno multidimensional humano que integra factores sociales, culturales y ambientales que sin embargo dado que es una acción humana la alimentación también debe comprenderse desde la psicología y no ser comprendida únicamente como un proceso biológico (Cadavid Castro & Giraldo Londoño, 2016). Otro reconocimiento del artículo citado anteriormente indica que el reconocimiento del pensamiento ecológico social y político a permitido evidenciar que los sistemas alimentarios y los ecosistemas están directamente interrelacionados abarcando no solo el consumo de alimentos sino también de producción. (Cadavid Castro & Giraldo Londoño, 2016, p.232).

En el artículo de Romero Valenzuela & Camarena Gómez (2023) analiza las prácticas de consumo sustentable de alimentos en una población universitaria de Hermosillo, Mexico, evidenciando como los factores de conciencia ambiental, hábitos de consumo y nivel socioeconómico influye en las conductas ecológicamente responsables. Este caso puede ser comparativo a otros contextos latinoamericanos dado que las características socio culturales, económicas y políticas son muy similares. Entre los hallazgos principales en este artículo están que, aunque los estudiantes muestran alta conciencia ambiental no siempre responden a acciones concretas en cuanto al consumo, es decir no reflejan esa conciencia ambiental, además de evidenciar contradicciones del discurso ambiental y su conducta, lo que sugiere que una intención proambiental no es suficiente para modificar una conducta, en este caso de hábitos de consumo.

En el estudio hecho por Hernández Islas, Flores Novelo, & Rachó Barroso, (2024) se analiza la percepción familiar sobre los hábitos alimenticios en una población Merida, Yucatán, Mexico, en donde se da relevancia a como las percepciones pueden condicionar el consumo de alimentos saludables. El autor señala que la percepción de los hábitos alimenticios influye en la seguridad alimentaria de las familias (Hernández Islas, Flores Novelo, & Rachó Barroso, 2024). Además, el autor plantea la necesidad de incorporar innovación en las estrategias comunitarias para desarrollar hábitos alimenticios saludables sin depender totalmente de las asistencias gubernamentales, Hernández Islas, Flores Novelo, & Rachó Barroso (2024) señala que la innovación en prácticas alimentarias puede convertirse en un motor de desarrollo sostenible para las familias marginadas (p.4), lo cual subraya la importancia de atender los hábitos culturales y alimenticios de la comunidad y no tanto la priorización en distribuir recursos a las comunidades, además de atender la educación y participación comunitaria y no limitarse a la producción

Agrícola, ya que la transformación de los hábitos alimenticios es tan relevante como la disponibilidad de los alimentos (Hernández Islas, Flores Novelo, & Rachó Barroso, 2024).

Las problemáticas medioambientales tienen en común la forma como el ser humano utiliza los recursos naturales para saciar sus necesidades, una de estas, como se ha indicado en el transcurso de este trabajo es la necesidad de alimentarse, pero que sin embargo se ha tergiversado lo comprendido como necesidad a un consumo influido por un sin número de factores biopsicosociales. Al pasar de las últimas décadas se ha evidenciado que la intervención de disciplinas como en campos tecnológicos, biológicos, y científicos no han sido suficientes para contrarrestar los efectos negativos medioambientales actuales (Herrera Mendoza, 2021, p.17), ya que las problemáticas medioambientales conducen más bien a un problema conductual.

### **Análisis Funcional de la Conducta Alimentaria**

El análisis funcional de la conducta es una metodología y herramienta de la psicología que busca y permite comprender la función o el porqué de los comportamientos, con base teórica en el conductismo permite identificar los factores que mantienen o modifican las conductas, permitiendo diseñar estrategias efectivas para su modificación. Reconociendo que la el proceso de alimentación y producción de alimentos es un acto habitual y en términos psicológicos, es una conducta. Esta metodología permitiría identificar los factores que mantienen las conductas de alimentación problemáticas o saludables, es decir ayuda a comprender la función del comer, con lo cual no se trata de solo identificar que es lo que se come o formar una etiqueta diagnostica de trastorno, sin menospreciar la importancia de estos dos procesos, sino también la función por qué y el para que y que la genera comprendiendo emociones, pensamientos, lenguaje, discursos, historia de aprendizaje individual y sociocultural.

Se desarrolló la búsqueda utilizando las palabras completas “análisis funcional de la conducta alimentaria”, en donde se evidencio aproximadamente 61.300 resultados, en los cuales la mayoría de los artículos encontrados se enfocan en estudios clínicos sobre los trastornos de conducta alimentaria y pocos sobre la utilización de AFC para el análisis en contexto alimenticio individual y comunitario. A continuación, en la tabla 9, se encuentra el análisis de los 5 artículos seleccionados.

Dado que análisis funcional de la conducta se ha utilizado mayormente en casos clínicos la mayoría de los artículos encontrados y seleccionados se desarrollan en este contexto, en donde se evidencia la eficacia de la terapia cognitivo conductual y la terapia de aceptación y compromiso en poblaciones pequeñas para la modificación de conducta. Como ejemplo, en el artículo de Sequeira Gonçalves (2022) destaca que los principios del aprendizaje, reconocidos en la metodología del análisis funcional de la conducta, en la intervención conductual permiten transformar los patrones disfuncionales en conductas que permitan una mejor adaptación y en el contexto del artículo de Sequeira Gonçalves (2022) el AFC constituye una herramienta esencial para comprender y modificar las conductas alimentarias. En el artículo que describe un caso clínico de una mujer de 32 años con comorbilidad entre la depresión y el trastorno de conducta alimentaria específicamente atracones compulsivos, en donde se utilizó el análisis funcional y técnicas cognitivas conductuales, en donde este estudio hecho por Comeche Moreno (2013) describe como el tratamiento incluyo actividades gratificantes, control estimular, suspensión de la restricción alimentaria, reestructuración alimentaria y desincibilación sistemática frente al espejo. Los resultados mostraron una mejora significativa en los síntomas depresivos y en la reducción de los atracones (p.8). En este caso es importante subrayar que el análisis funcional de la conducta es útil para identificar los antecedentes y consecuentes, observar que situaciones

disparaban los atracones y como las consecuencias inmediatas refuerzan el ciclo de afrontamiento de la depresión y a diseñar las estrategias para la modificación de conductas.

**Tabla 9**

*Análisis Documental del Análisis Funcional de la Conducta Alimentaria*

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Análisis funcional de la conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
Sequeira Gonçalves/ 2022.	Estudio de caso clínico desde enfoque conductual (tesis de grado)	Muestra: un caso clínico individual (paciente con alteración de la conducta alimentaria)  Variables principales: conductas alimentarias problema; antecedente consecuencia (funcionales); variables emocionales; respuestas ambientales y contingencias.	Enfoque funcional: la conducta alimentaria se interpreta como conducta operante mantenida por contingencias (refuerzo social, escape/evitación, refuerzo automático); la salud mental (ansiedad/estado de ánimo) aparece como antecedente y modulador de la conducta.	El análisis funcional identifica antecedentes precipitantes (emocionales/contextuales) y consecuencias que mantienen la conducta. Intervención conductual focalizada en modificación de contingencias y entrenamiento en habilidades muestra mejora clínica en las conductas objetivo (resultado típico en estudios de caso conductuales).	Generalizabilidad limitada por diseño de caso único, posible sesgo del observador. Ausencia de control experimental. Seguimiento y medidas objetivas pueden ser insuficientes. Los resultados no permiten inferir causalidad poblacional.
María Isabel Comeche Moreno/ 2013	Estudio de caso clínico (descriptivo, intervención psicológica)	Un caso: mujer de 32 años. Variables: severidad depresiva (BDI), percepción de la imagen corporal (BSQ), registro diario de	Caso clínico que muestra comorbilidad: episodio depresivo acompañado de episodios de sobre ingesta compulsiva; la depresión actúa como antecedente y la conducta	Análisis funcional permitió conceptualizar círculos viciosos; intervención conductual-cognitiva de 18 sesiones (por ejemplo, programación de actividades, control estímulo, supresión de restricción,	Caso único (n=1) limita generalización; ausencia de grupo control; dependencia de autoinformes; posible sesgo del terapeuta/observador; seguimiento a

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Análisis funcional de la conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
Begoña Martínez Amores / 2018	Estudio de caso único (diseño A-B, pre-post); enfoque cognitivo-conductual con análisis funcional y seguimiento cualitativo y cuantitativo.	Muestra: 1 paciente (adolescente, 13 años) diagnosticada con anorexia nerviosa restrictiva.  Variables/medidas: EAT-40, BULIT-R, YBC-EDS, BSQ (imagen corporal), STAI (ansiedad), BDI-II (depresión), autorregistros alimentarios, peso/IMC	Conceptualización funcional: la conducta alimentaria problemática se entiende como respuesta operante mantenida por refuerzos (ejemplo: control, evitación emocional) y modulada por factores familiares y afectivos, la salud mental (estado de ánimo, ansiedad, rasgos obsesivos) actúa como antecedente y mantenedor.	reestructuración cognitiva, desensibilización ante el espejo) produjo mejoría en medidas post-tratamiento respecto a la línea base.  El tratamiento de 18 meses (fase inicial intensiva: sesiones dobles semanales 8 meses; luego semanales) produjo mejoría clínica en síntomas alimentarios, imagen corporal y estado emocional según análisis pre-post. Técnicas eficaces reportadas: psicoeducación nutricional, tareas motivacionales, autorregistro, normalización de ingestas, exposición a alimentos “prohibidos” y a zonas corporales temidas, reestructuración cognitiva y trabajo familiar.	largo plazo no reportado  Diseño de caso único (N=1): no permite generalizar ni estimar efecto poblacional. Ausencia de grupo control y de medidas ciegas; posible sesgo del terapeuta/observador.  No se reporta seguimiento a largo plazo robusto ni datos estadísticos inferenciales; dependencia de autoinformes y registros clínicos.
Martínez Amores, B. /2018	Estudio de caso clínico (diseño pre-post, enfoque cognitivo-conductual)	Muestra: 1 paciente (adolescente, 13 años) con anorexia nerviosa restrictiva	Enfoque funcional y cognitivo-conductual: la conducta alimentaria se conceptualiza	Mejoría clínica tras intervención de 18 meses: reducción de síntomas alimentarios y mejora en imagen corporal y estado	Diseño de caso único (N=1) limita generalización; ausencia de grupo control y medidas ciegas;

Autor / Año	Tipo de estudio	Población / Muestra y Variables principales	Análisis funcional de la conducta alimentaria	Hallazgos clave	Limitaciones
		Variables: síntomas alimentarios (EAT-40, BULIT-R, YBC-EDS), imagen corporal (BSQ), ansiedad (STAI), depresión (BDI-II), peso/IMC, registros alimentarios.	como respuesta operante y cognitiva mantenida por refuerzos (control, evitación emocional, reforzadores sociales); la psicopatología (ansiedad, rasgos obsesivos, estado de ánimo) actúa como antecedente y modulador de la conducta alimentaria.	emocional; técnicas eficaces reportadas incluyen psicoeducación nutricional, normalización de ingestas, exposición a alimentos y zonas corporales temidas, reestructuración cognitiva y trabajo familiar.	posible sesgo del terapeuta/observador; dependencia de autoinformes; seguimiento a largo plazo insuficiente para evaluar mantenimiento.
Kevin Egúsqüiza-Vásquez / 2015	Estudio de caso clínico, enfoque cualitativo-conductual (aplicación de ACT).	Un caso clínico (paciente con conducta inapetente); evaluación con PAAQ (Parental Acceptance and Action Questionnaire) y registro de duración de conducta; análisis funcional	Plantea la evitación experiencial como factor transdiagnóstico: la salud mental (evitación, ansiedad, malestar) actúa como antecedente y mantenedor de la conducta inapetente; ACT busca romper ese repertorio evitativo.	Aplicación de ACT produjo beneficios topográficos y funcionales en la conducta alimentaria del caso, mejoras mantenidas en tres seguimientos reportados por el autor.	Diseño de caso único (n=1) limita generalización; dependencia de medidas clínicas y autorreportes; ausencia de control experimental y posible sesgo del terapeuta.

*Nota.* Tomado de. Autoría Propia.

Entre los hallazgos más comunes que se encuentran en los artículos de la presente categoría es que para mejorar los patrones de alimentarios es clave la modificación del contexto ambiental y contingencias. De acuerdo con los artículos revisados se comprende la importancia de la utilización del análisis funcional de conducta en relación con la psicología ambiental, dado que se puede evidenciar que las conductas no son aisladas, si no que también son mantenidas por contingencias contextuales y ambientales, como lo son las dinámicas familiares, escolares, sociales, hábitos de compra, consumo y producción (dinámicas comerciales): y que además funciona como eje de intervención dado que es útil para modificar contingencias. Y en cuanto a la psicología ambiental entrega un marco para comprender como los espacios, físicos, sociales, ambientales influye en la conducta y en relación con esta monografía, la conducta alimentaria, con lo cual, una de las primeras conclusiones es que la modificación del ambiente inmediato es decisiva para la intervención terapéutica tanto individual como colectiva.

## Discusión

Se integraron 21 artículos distribuidos en cuatro categorías temáticas. La cuantificación muestra una concentración moderada en la salud mental en relación con la alimentación y una representación equilibrada entre análisis funcional de la conducta, psicología ambiental en relación con el contexto alimentario y salud mental en relación con la conducta alimentaria. La categoría salud mental en relación con la alimentación concentra el mayor número de artículos (28.6%), las tres categorías restantes presentan una distribución idéntica (23.8% cada una). La dispersión casi uniforme entre las tres categorías y la ligera concentración en salud-alimentación cuantifican la observación cualitativa, esto señala que existe una falta de integración conceptual entre las categorías ya que no hay artículos que integren y articulen los cuatro ejes salud mental, alimentación, producción, psicología ambiental, análisis funcional de la conducta.

### Tabla 10

#### *Distribución Cuantitativa por Categoría*

Categoría	Artículos	Porcentaje
Análisis Funcional de la Conducta Alimentaria	5	23.8%
Psicología Ambiental en relación con Contexto Alimentario	5	23.8%
Salud mental en relación con la alimentación	6	28.6%
Salud Mental en relación con la Conducta Alimentaria	5	23.8%
Total general	21	100%

*Nota.* Tomado de. Autoría Propia.

Es necesario subrayar que examinar los factores influyentes relacionados con el consumo, la producción de alimentos y la salud mental desde la perspectiva de la psicología ambiental y el análisis funcional de la conducta, fue necesario identificar cuatro categorías dado

que la problemática expresada en el presente trabajo aborda contextos amplios. Dentro de los estudios, búsqueda y los resultados de los artículos encontrados, se tomó en cuenta la importancia de los conceptos utilizados, pues el discurso dentro de la comunidad científica también puede influir en la comprensión y abordaje de las problemáticas y sus propuestas de solución. Con ello se evidenció que dentro de la investigación realizada y los artículos y trabajos académicos revisados no se encontró unión entre el concepto alimentación y conducta alimentaria con el concepto de producción alimentaria dentro de los marcos del presente trabajo monográfico. Es también importante subrayar que tiene relevancia vincular los hábitos de consumo o hábitos de alimentación con la oferta de producción; en el estudio de Gómez Restrepo & Gómez Martínez (2017) se señala que las elecciones de alimentos de los estudiantes no ocurren de forma aislada, si no que dependen de la forma en que las instituciones educativas organizan y producen la oferta alimentaria.

Este estudio ejemplifica como el comportamiento alimenticio está vinculado con el comportamiento productivo y es aquí en donde se vinculan los cuatro factores clave desarrollados en la presente monografía. En cuanto al vínculo de la psicología ambiental y el análisis funcional de la conducta derivada del conductismo radical (“radical” conceto que de acuerdo con el diccionario de la Real Academia de Lengua Española hace referencia a la “raíz” es decir a la raíz del conductismo), al analizar los diferentes artículos encontrados, se evidencia que hay una clara relación entre estos dos enfoques porque la psicología ambiental estudia en como los factores físicos, ambiental y sociales influyen en el comportamiento humano y en análisis funcional ofrece una metodología para identificar, medir y modificar estas interacciones. Según Urrea Cuéllar (2020) el análisis funcional se centra en comprender como los estímulos del entorno y las consecuencias influyen en la conducta, lo que la convierte en una herramienta útil

para la psicología aplicada, lo cual puede enriquecer la praxis en la psicología ambiental, permitiendo pasar de descripciones de problemáticas ambientales a la modificación activa de conductas en contextos no solo individuales, si no también comunitarios, además de contribuir a promover conductas preventivas y sostenible dirigidos a contextos de consumo alimentario y de producción dado su estrecho vínculo.

En cuanto al elemento de salud mental y la alimentación, se evidencio una gran cantidad de investigaciones y estudios que concluyen la existencia del vínculo e influencia de la tanto de los hábitos de alimentación, como los componentes de los alimentos en la salud mental y los trastornos de conducta y es aquí importante mencionar la bidireccionalidad existente entre la salud mental, las conductas de consumo y producción, en el análisis de la influencia del ambiente en los comportamientos, así como la influencia de los comportamientos del ser humano en el ambiente y la importancia de aplicar el análisis funcional de la conducta en esta triada.

En el análisis de los artículos integrados en las diferentes categorías de análisis se encontraron los siguientes factores a describir:

Los factores conductuales se encuentran entre el refuerzo inmediato y las consecuencias diferidas dado que por ejemplo, el consumo de productos Ultra procesados por placer rápido, por un bajo costo y acceso inmediato, pueden considerarse refuerzos inmediatos que sostienen la conducta aunque generen consecuencias negativas (TCA, estrés, insomnio, obesidad, patológicas neurológicas), con lo cual conectan con los hábitos culturales globalizados caracterizados por conductas observables y conductas verbales (externas e internas), entendiendo como conducta verbal, como “un lenguaje que puede entenderse como una forma de conducta operante, determinada por estímulos y reforzadores sociales” (Skinner, 1981), y en cumplimiento

funcional como meta contingencias que pueden mantener conductas poco saludables, normalizando hábitos que deterioran la salud mental y neurológica.

Los factores ambientales desde el marco de la psicología ambiental se encuentran la disponibilidad y accesibilidad dada la alta densidad de alimentos Ultra procesados en los entornos urbanos y las barreras por precios y distancia para acceder alimentos frescos. Otro factor influyente comprende el diseño del entorno doméstico y urbano ya que el hacinamiento, largos tiempos en desplazamientos urbanos, horarios extendidos de trabajo y estudio afectan el ciclo circadiano y la calidad de sueño afectan la salud mental, lo cual influye en hábitos de consumo que privilegian el comer rápido sobre el comer acompañado, así como influenciar la producción que responde la demanda en este contexto, además de la oferta de establecimientos de comida con opciones poco nutritivas refuerzan los hábitos de consumo rápido y poco saludables.

Los factores sociales están vinculados con los factores culturales caracterizados por normas, discursos y rituales colectivos con contenido histórico; los espacios de comida compartida tienen significados profundos para una cohesión social y soporte emocional, la pérdida de estos espacios puede debilitar la resiliencia individual y comunitaria y desequilibrar la salud mental. La presión social, económica y la desigualdad enfrenta a los seres humanos a un estrés por los precios altos en alimentos frescos y bajos precios en productos ultra procesados que finalmente terminan impactando en la salud física y mental.

Los factores conductuales muestran como el refuerzo inmediato sostiene hábitos dañinos; los factores ambientales evidencian que el entorno físico limita la posibilidad de elección de alimentos influyendo en su producción; y los factores sociales revelan que la pérdida de rituales y la presión económica erosionan la resiliencia emocional.

En el proceso de investigación se evidencio que entre los años 2015 y 2025 en Colombia son escasos los artículos científicos que abordan de forma global la problemática indicada inicialmente en el presente trabajo. Esta situación no debe soslayarse dadas la problemáticas multicontextual que atraviesa Colombia, porque limita la comprensión, entendimiento, evaluación e intervención de un fenómeno que se halla en la cotidianidad y que tiene consecuencias en la salud mental, y el bienestar psicológico, social y ambiental.

## Conclusiones

La revisión revela que, aunque existen aportes valiosos desde disciplinas como la nutrición, la sociología y la psicología, los estudios tienden a abordar la producción de alimentos y la conducta alimentaria como dominios paralelos más que como procesos interdependientes. En la práctica, esto se traduce en marcos teóricos y metodológicos que analizan la oferta productiva (cultivos, monocultivos, cadenas de valor, políticas agrícolas) sin conectar sistemáticamente cómo esas condiciones estructurales moldean las contingencias que mantienen conductas de consumo, y viceversa lo cual, esta separación limita la comprensión de fenómenos complejos como la transición hacia dietas ultra procesadas en contextos rurales y urbanos interconectados.

Dentro de las implicaciones metodológicas, es imprescindible desarrollar diseños mixtos que integren análisis macro (políticas, mercados, infraestructura) con evaluaciones micro conductuales (análisis funcional, observación directa, registros de contingencias). La articulación entre la psicología ambiental que examina cómo los estímulos físicos y el diseño de espacios influyen en la conducta y el análisis funcional que identifica antecedentes, conductas y consecuencias permite mapear cómo la oferta productiva genera estímulos discriminativos y reforzadores que favorecen ciertos patrones de consumo.

Los estudios revisados identifican tres conjuntos de factores que operan de manera interdependiente: conductuales, ambientales y sociales. En el plano conductual, los refuerzos inmediatos (sabor, conveniencia, gratificación rápida) sostienen el consumo de ultra procesados; en el ambiental, la disponibilidad, accesibilidad y el diseño urbano o doméstico configuran las oportunidades de elección; en el social, normas, rituales y desigualdad económica modulan preferencias y prácticas. Estas dimensiones no actúan aisladamente: por ejemplo, la precariedad

económica (factor social) puede aumentar la dependencia de alimentos ultra procesados (factor conductual) cuando el entorno físico (factor ambiental) ofrece pocas alternativas asequibles.

Dentro de las implicaciones para la salud mental la relación es bidireccional, los hábitos alimentarios y las condiciones productivas influyen en el bienestar psicológico (estrés, ansiedad, síntomas depresivos), y a su vez, la salud mental condiciona decisiones de producción y consumo (capacidad para planificar, motivación para prácticas agrícolas sostenibles, adherencia a dietas saludables), por lo cual, reconocer esta bidireccionalidad es esencial para evitar intervenciones fragmentadas que traten solo la oferta o solo la conducta.

Dado el vínculo estrecho entre comportamiento, oferta productiva y salud mental, el análisis funcional se presenta como una herramienta con rigor científico, sistemática y aplicable para diseñar intervenciones que modifiquen contingencias en contextos, individuales, comunitarios y productivos. A nivel operativo, este enfoque permite identificar antecedentes (por ejemplo, publicidad, disposición de productos), conductas objetivo (por ejemplo, compra y consumo de ultra procesados, prácticas agrícolas) y consecuencias (refuerzos sociales, económicos o sensoriales) que mantienen patrones no deseados. Intervenciones basadas en este análisis pueden reconfigurar contingencias: cambiar la disponibilidad de reforzadores, introducir reforzadores alternativos (incentivos para producción local saludable), o alterar antecedentes mediante diseño ambiental y políticas públicas.

La escasez de estudios integradores en Colombia entre 2015 y 2025 subraya la necesidad urgente de investigación local que no solo describa fenómenos, sino que pruebe y evalúe intervenciones basadas en análisis funcional y psicología ambiental. Los contextos colombianos presentan particularidades (diversidad agroecológica, desigualdades regionales, prácticas culturales alimentarias) que requieren evidencia empírica propia para diseñar políticas efectivas.

## Recomendaciones

Se recomienda implementar un programa integral de investigación e intervención que articule mapeo de cadenas productivas, auditorías de disponibilidad y accesibilidad alimentaria, análisis funcional de conductas alimentarias y medidas validadas de salud mental. Este enfoque mixto permitirá diseñar y evaluar intervenciones piloto que actúen simultáneamente sobre la oferta y las contingencias que sostienen conductas no saludables, generando evidencia local para políticas públicas y escalamiento de buenas prácticas.

Para monografías y estudios empíricos, se propone desarrollar un marco integrador que combine:

- a. Mapeo de la cadena productiva local.
- b. Evaluación de disponibilidad y accesibilidad de alimentos en puntos de venta y hogares.
- c. Análisis funcional de conductas alimentarias clave. Esto facilitará intervenciones que actúen simultáneamente sobre la oferta y las contingencias que sostienen conductas no saludables.

Se recomienda emplear modelos causales que permitan explorar mediaciones y moderaciones entre factores (por ejemplo, cómo la desigualdad económica modera la relación entre disponibilidad de alimentos y consumo de ultra procesados) y en cuanto a estudios de campo, incorpora medidas de salud mental validadas junto con registros de conducta alimentaria y mapeo del entorno físico para capturar interacciones dinámicas.

Para desarrollar intervenciones se sugiere crear proyectos piloto comunitarios que combinen reestructuración del entorno físico para mejorar el acceso a alimentos frescos en

mercados y hogares, diseñar estrategias conductuales con reforzadores contingentes para promover el consumo de alimentos locales, fortalecer cadenas productivas locales mediante incentivos y capacitación y evaluación rigurosa con diseño experimental o cuasiexperimental que mida resultados en consumo, producción y salud mental.

### Referencias Bibliográficas

- Alegría Alvarado, D., & Pinto Villota, M. del P. (2022). Relación entre la salud mental y alimentación (Versión 89). Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/48047>
- Aragones Tapia, J. I., & Cuervo Arango, M. A. (2010). Psicología Ambiental (Versión 21, Pirámide).
- Ayala Osorio, G. (2019). El monocultivo de la caña de azúcar en el valle geográfico del río Cauca (Valle del Cauca, Colombia). El monocultivo de la caña de azúcar en el valle geográfico del río Cauca (Valle del Cauca, Colombia), 37-66.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6977548>
- Baldi López, G., & García Quiroga, E. (2006). Una aproximación a la psicología ambiental. Una aproximación a la psicología ambiental, 157-168.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2309513>
- Blanco-Gandia, M. C., González-Portilla, M., & Rodríguez-Arias, M. (2021). Dieta, drogas y cerebro ¿Es la comida ultra procesada una puerta de entrada a la adicción? Universidad de valencia, 139-145. <https://doi.org/https://doi.org/10.7203/metode.11.16195>
- Boada Ramírez, E. K., & Cossío Freyre, O. N. (2025). Relación entre la dieta y salud mental en personal administrativo de la Universidad Científica del Sur (Versión 134). Universidad Científica del sur. <https://doi.org/https://doi.org/10.21142/tl.2025.4240>
- Cáceres, P. (2008). Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable, 2, 53-82.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol2-Issue1-fulltext-3>

Cadavid Castro, M. A., & Giraldo Londoño, L. F. (2016). Perspectivas del pensamiento ecológico que han influenciado el campo alimentario y nutricional. *Perspectivas del pensamiento ecológico que han influenciado el campo alimentario y nutricional*, 18, 225-236. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v18n2a07>

Caponi, G. (2024). El concepto etológico de comportamiento. 29, 41-60.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9713035.pdf>

CEVALLOS VEINTIMILLA, A. F., BAQUERO LANDETA, C. D., LEMA LLIGUICOTA, L. F., & VERA CAMPUZANO, U. R. (2018). *PSICOLOGÍA DEL CONSUMIDOR* (Versión 554). Ediciones Grupo Compás.

<http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/460/1/Guia%20de%20psicolog%C3%ADa%20del%20consumidor.pdf>

Colegio Colombiano de Psicólogos. (2024). *Psicología Ambiental y Sostenibilidad: Apuestas de un Campo disciplinar y profesional en Colombia* (Versión 199). Colegio Colombiano de Psicólogos. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2024/05/BOLETIN-58-Psi-AMBIENTAL-FINAL-V2.pdf>

Comeche Moreno, M. I. (2013). Comorbilidad entre el trastorno depresivo y el trastorno de conducta alimentaria. *Comorbilidad entre el trastorno depresivo y el trastorno de conducta alimentaria*, 1, 15-35.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5912909>

Consuegra Anaya, N. (2010). *Diccionario de psicología* (Versión 224, Segunda). ECOE Ediciones.

- Cordero Calle, C. E. (2023). Ansiedad, estrés y depresión asociados al comportamiento alimentario en estudiantes universitarios de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, 2023 (Versión 80). Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/43479>
- Corona Lisboa, J. L. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos, 69-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.15178/va.2018.144.69-76>
- Froxán Parga, M. X. (2020). Análisis funcional de la conducta humana: Concepto, metodología y aplicaciones (Versión 251). Ediciones Pirámide
- Galimberti, U. (2002). Diccionario de psicología (Versión 260). Siglo XXI.
- García de la Rosa, R. M. (2022). Estado de alimentación y nutrición, salud mental y estilos de vida en mujeres privadas de la libertad (Versión 612) [Universidad autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/26069>
- Gómez Martínez, M. W., & Gómez Restrepo, F. (2017). Estudio sobre hábitos de consumo alimentario en la Universidad Autónoma de Occidente (Versión 271) [Universidad Autónoma de Occidente]. <http://hdl.handle.net/10614/10022>
- Hernández-Holguín, D. M. (2020). Perspectivas conceptuales en salud mental y sus implicaciones en el contexto de construcción de paz en Colombia. Perspectivas conceptuales en salud mental y sus implicaciones en el contexto de construcción de paz en Colombia. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.01322018>

- Hernández-Islas, M., Flores-Novelo, A., & Rachó Barroso, M. del C. (2024). Desarrollo sostenible a través de la innovación en seguridad alimentaria y hábitos alimenticios en familias marginadas. 32-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.55965/setp.4.08.uady.a2>
- Herrera Mendoza, K. (2021). La crisis medioambiental: Una mirada desde la psicología (Versión 320). Corporación Universidad de la Costa. <https://hdl.handle.net/11323/8526>
- Holahan, J. C. (1991). Psicología Ambiental (Versión 10). LIMUSA
- Hun, N., & Urzúa, A. (2023). Afectos positivos y negativos en la relación entre ansiedad, depresión y alimentación emocional en migrantes. 219-226
- Jacka, F. N., Cherbuin, N., Anstey, K. J., & Butterworth, P. (2014). Patrones dietéticos y síntomas depresivos a lo largo del tiempo: examinando las relaciones con la posición socioeconómica, los comportamientos de salud y el riesgo cardiovascular. 12, 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087657>
- Medina Arboleda, I. F., & Sierra Barón, W. (2024). Estudios de psicología ambiental con muestras colombianas: una revisión bibliométrica y temática. Estudios de psicología ambiental con muestras colombianas: una revisión bibliométrica y temática, 20, 1-18
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2025, junio 11). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental [Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia)]. Ministerio de Salud y Protección Social (Colombia). <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porcentaje-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

- MOLINA SERRANO, A. S., & RUIZ HERRERA, J. M. (2025). Análisis de la influencia de los factores psicológicos y sociológicos en las decisiones de compra en las perfumerías del sector norte de Quito en el periodo 2023-2024 (Versión 177). UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29835>
- Moser, G. (2003). La psicología ambiental en el siglo 21: El desafío del desarrollo sustentable. 12, 11-17. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2012.17386>
- Naciones Unidas. (2025). Objetivos de desarrollo sostenible. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). <https://www.undp.org/es>
- Navarro Carrascal, O. E. (2005). Psicología ambiental: visión crítica de una disciplina desconocida. 2, 65-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.21676/2389783X.286>
- Navarro Jordán, A. M. (2023). Influencia de los factores psicosociales y de salud mental en los TCA durante el periodo perinatal y posnatal: una revisión sistemática (Versión 367) [Universidad Miguel Hernández de Elche]. <https://hdl.handle.net/11000/31915>
- Peñalver, R., Ros, G., Martínez-Zamora, L., & Nieto, G. (2022). Valoración del estado nutricional en enfermos mentales institucionalizados. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20960/nh.03811>
- Polanco, F. (2016). El concepto de comportamiento en psicología: un análisis histórico y sociocultural. 2, 34-51. <https://doi.org/10.24016/2016.v2n1.26>

Pozo Calvo, L. (2023). Restricción alimentaria temporal y su asociación con la salud mental: una revisión de alcance sistemática (Versión 242) [Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/59998>

Real Academia Española (RAE) / Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE).

(2025). Hábito. En Diccionario de la lengua española (Versión 291). Real Academia

Española. <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito?m=form>

Roth, E. (2000). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. 63-78.

<http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077->

[33232000000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-33232000000200007&script=sci_arttext)

Sáiz Roca, M., Anguera Domenjó, B., Civera Molla, C., & de la Casa Rivas, G. (2009). Historia de la psicología (Versión 419). Editorial UOC.

Sandoval Escobar, M., & Ortiz Ramírez, J. S. (2025). Educación ambiental: aportes de la psicología ambiental para el diseño de intervenciones efectivas. Educación ambiental: aportes de la psicología ambiental para el diseño de intervenciones efectivas, 17, 217-232. <https://doi.org/10.22335/rlct.v17i1.2021>

Sequeira Gonçalves, E. (2022). Un caso de alteración de la conducta alimentaria abordado desde una perspectiva conductual (Versión 427) [Universidad Europea].

<https://titula.universidadeuropea.es/handle/20.500.12880/2562>

Serna Ortega, M. I., Obando Naspiran, M. P., Acosta Guevara, D. S., Pérez Sierra, S. I., & Botero Bernal, M. (s. f.). Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. 21.

<https://doi.org/https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>

Skinner, B. F. (1981). Conducta verbal (Versión 457). Editorial Trillas.

Torres, S. (2013). Pautas para hacer una monografía (Versión 467). Universidad Nacional de La Matanza.

[https://www.academia.edu/download/62310880/Como\\_hacer\\_una\\_monografia20200308-88591-14y9gg6.pdf](https://www.academia.edu/download/62310880/Como_hacer_una_monografia20200308-88591-14y9gg6.pdf)

Urrea Cuéllar, a M. (2020). Módulo didáctico Análisis funcional de la conducta (Versión 477). Fondo Editorial Institución Universitaria de Envigado.

Valenzuela, D. R., & Camarena-Gómez, B. O. (s. f.). Prácticas de consumo sustentable de alimentos en estudiantes universitarios de Hermosillo, Sonora, México. 33, 1-30.

<https://doi.org/10.24836/es.v33i62.1386>

Valera, S. (1996). Psicología ambiental: Bases teóricas y epistemológicas. Cognición, representación y apropiación del espacio. 1-14. <https://www.researchgate.net/p>

Vanegas Rodríguez, L. C. (2025). Significado emocional en la conducta alimentaria: una revisión sistemática. 24, 1-12. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol24-issue1-fulltext-3291>

Villalba Guallichico, M. V. (2022). Relación de los trastornos de la conducta alimentaria con la ansiedad y la depresión en mujeres adolescentes en Iberoamérica: Una revisión sistemática (Versión 525) [UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK].

<https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5372>