



MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“LA IMAGEN CORPORAL Y NUTRICIÓN, ESTRATEGIAS
PARA PROMOVER LA ARMONÍA INTERIOR”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de
Tecnóloga en Estética Integral**

Autor:

LISBETH IRENE IZURIETA PALOMEQUE

Tutor:

NANCY MARITZA MONTOYA RAMÍREZ

RIOBAMBA, 2026



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Lisbeth Irene Izurieta Palomeque autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0604012435 libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “La imagen corporal y nutrición, estrategias para promover la armonía interior”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, xx de MES de 2026

FIRMA DEL ESTUDIANTE
Lisbeth Irene Izurieta Palomeque
C.C. 0604012435
AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

Yo, Nancy Maritza Montoya Ramírez, en mi calidad de tutora, certifico que la estudiante Lisbeth Irene Izurieta Palomeque del año lectivo 202_ - 202_, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: “LA IMAGEN CORPORAL Y NUTRICIÓN, ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA ARMONÍA INTERIOR”, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ___/10, con ___% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

FIRMA DEL TUTOR

CI: 0603224395

Nancy Maritza Montoya Ramírez



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
TECNÓLOGA EN ESTÉTICA INTEGRAL

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

**Al Trabajo de Titulación: “LA IMAGEN CORPORAL Y NUTRICIÓN, ESTRATEGIAS
PARA PROMOVER LA ARMONÍA INTERIOR”**

AUTOR: LISBETH IRENE IZURIETA PALOMEQUE

TUTOR: NANCY MARITZA MONTOYA RAMÍREZ

Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

A Dios, mis padres, mis abuelos y mi pareja quienes han sido un pilar fundamental para culminar esta meta. Gracias por su apoyo incondicional a lo largo de este proceso.

AGRADECIMIENTO

A la institución, por la formación recibida. A mis docentes y tutora por su guía experta, y a mis compañeras por cada experiencia compartida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	III
ACTA DE EVALUACIÓN.....	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. METODOLOGÍA.....	5
3. RESULTADOS.....	9
4. DISCUSIÓN.....	15
5. CONCLUSIONES.....	17
6. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	18
7. BIBLIOGRAFÍA.....	19

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Artículos seleccionados y valorados	6
Tabla 2. Resultados de la revisión de literatura.....	9

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama PRISMA.....	6
--------------------------------	---

RESUMEN

La estética integral ha experimentado una evolución en los últimos años, dejando de centrarse únicamente en la mejora de la apariencia física para incorporar una visión más amplia del bienestar humano. La imagen corporal y la nutrición se reconocen como componentes fundamentales para la promoción de la armonía interior, entendida como el equilibrio entre el bienestar físico. El objetivo del presente trabajo fue analizar la evidencia disponible sobre el aporte de los tratamientos estéticos no invasivos y los hábitos de autocuidado, especialmente la nutrición, en la mejora del bienestar integral.

Se desarrolló una revisión cualitativa de la literatura siguiendo la guía PRISMA, a partir de artículos científicos publicados en los últimos ocho años y recuperados de bases de datos académicas como Scielo, PubMed, Dialnet y Google Académico. Se incluyeron estudios observacionales, experimentales y ensayos controlados que abordaron la relación entre nutrición, imagen corporal y procedimientos estéticos no invasivos.

Los resultados muestran que técnicas como la cavitación ultrasónica, la radiofrecuencia y la criolipólisis se asocian a un incremento de la autoestima y la confianza personal. Así mismo, una alimentación equilibrada se relaciona con mayor bienestar emocional, hábitos de vida saludables y una percepción corporal más positiva. Se concluye que un enfoque integral resulta más eficaz para promover la armonía interior que la aplicación aislada de estas estrategias, destacándose la necesidad de futuras investigaciones que integren de manera explícita estas variables.

Palabras clave: autoestima, nutrición, tratamientos estéticos, aceptación corporal, autopercepción corporal, armonía interior.

ABSTRACT

Integral aesthetics has undergone an evolution in recent years, moving beyond a sole focus on improving physical appearance to incorporate a broader perspective on human well-being. Body image and nutrition are recognized as fundamental components in promoting inner harmony, understood as the balance of physical well-being. The aim of the present study was to analyze the available evidence on the contribution of non-invasive aesthetic treatments and self-care habits, particularly nutrition, to the improvement of overall well-being.

A qualitative literature review was conducted following the PRISMA guidelines, based on scientific articles published over the last eight years and retrieved from academic databases such as Scielo, PubMed, Dialnet, and Google Scholar. Observational studies, experimental research, and controlled trials addressing the relationship between nutrition, body image, and non-invasive aesthetic procedures were included.

The results indicate that techniques such as ultrasonic cavitation, radiofrequency, and cryolipolysis are associated with increased self-esteem and personal confidence. Likewise, a balanced diet is related to greater emotional well-being, healthier lifestyle habits, and a more positive body perception. The evidence suggests that integrating external aesthetic interventions with internal self-care habits enhances both physical and psychological benefits.

Keywords: Self-esteem, nutrition, aesthetic treatments, body acceptance, body self-perception, inner harmony.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, el campo de la Estética Integral ha trascendido del embellecimiento superficial a un cambio de paradigma donde los procedimientos y hábitos estéticos, sean faciales, corporales, o incluso los relacionados con la nutrición y el autocuidado, son cada vez más reconocidos como herramientas que impactan directamente en el bienestar de las personas; asimismo, la armonía interior es entendida como el equilibrio entre la satisfacción del cliente con su imagen y un elevado bienestar general percibido como el resultado de intervenciones estéticas.

En la presente revisión se analizan dos estrategias del cuidado estético: La mejora de la imagen corporal con intervenciones no invasivas cuya aplicación y tecnología modifican la apariencia física, lo que a su vez influye en la autopercepción estética y en el esquema corporal del individuo. Y, también comprender las intervenciones estéticas como hábitos y cuidados que incluyen la alimentación, orientados a mejorar la salud del cuerpo, contribuyendo al bienestar desde el interior.

La eficacia de estas estrategias en el campo de la estética se evaluará en función de su capacidad documentada para mejorar los resultados del tratamiento y, por ende, promover la armonía interior como un resultado integral del cuidado estético profesional. Sin embargo, a pesar del avance de estas prácticas, existe una necesidad de integrar la evidencia científica dispersa y analizar de forma articulada cómo ambas estrategias contribuyen al bienestar general de las personas.

Por lo tanto, la presente revisión se justifica en la medida en que contribuye a generar conocimiento actualizado y riguroso sobre el papel del cuidado estético en la promoción de la armonía interior, fortaleciendo el sustento teórico y práctico de los profesionales de la estética integral y orientando futuras intervenciones hacia un modelo más completo, consciente y humanizado.

El objetivo es analizar la evidencia científica disponible sobre la contribución de las intervenciones estéticas no invasivas y los hábitos de autocuidado incluida la nutrición a la promoción de la armonía interior como resultado del bienestar integral de las personas. Así también los objetivos específicos son: Describir los efectos de las intervenciones estéticas no invasivas en la imagen corporal y la autopercepción estética del individuo. Examinar la influencia de la nutrición en el bienestar físico y emocional como componentes del cuidado estético. Y, evaluar la eficacia documentada de ambas estrategias en la promoción de la armonía interior como un resultado integral.

La imagen corporal es la percepción que tienen cada una de las personas sobre sí mismas, es importante que se tome en cuenta cómo está esta, ya que tiene una relación directa en la autoestima de las personas.

En cuanto al estado del arte, Pizarro (1) en su artículo de revisión y reflexión analiza la ampliación del concepto de estética hacia una dimensión de salud y bienestar; revisa demandas contemporáneas en medicina y estética, y discute la importancia de intervenciones menos invasivas, la educación estética y la valoración del autocuidado como parte de la profesión. Es pertinente para la revisión, ya que provee un marco para entender la transición hacia la Estética Integral y apoya la inclusión de indicadores de bienestar en la evaluación de intervenciones no invasivas y hábitos de autocuidado.

Así mismo, Cortés y Jiménez (2) en su investigación empírica examina cambios en la calidad de vida y autoestima antes y después de procedimientos estéticos (mayoritariamente no invasivos) y recoge testimonios sobre cambios en hábitos de autocuidado y en la percepción de salud interna. De acuerdo a los hallazgos existe mejoras estadísticamente significativas en autoestima y subescalas de calidad de vida tras procedimientos no invasivos; además, muchos participantes

reportan haber adoptado hábitos de autocuidado que consolidan efectos psicológicos a mediano plazo.

Por otra parte, Alvarado-Villavicencio et al. (3) en su artículo científico, desarrolla la importancia de una dieta rica y equilibrada en vitaminas A, C y E, ácidos grasos esenciales y antioxidantes, evidenciando cómo esto puede ayudar en trastornos cutáneos como el acné vulgaris, dermatitis atópica, rosácea, entre otras; ya que juega un papel fundamental en la síntesis de colágeno y protección contra el estrés oxidativo. Según, Firth et al. (4) la calidad de la dieta se asocia a una menor incidencia de depresión, probablemente a través de mecanismos antiinflamatorios, antioxidantes y de modulación del eje microbiota-intestino-cerebro. Por lo que esto ayudaría a complementar y/o potenciar los tratamientos estéticos en cabina.

Teniendo en cuenta la bibliografía revisada, se evidencia una brecha importante en la investigación respecto a la influencia de la imagen corporal sobre la armonía interior. Este vacío conceptual y empírico destaca la necesidad de abordar esta problemática, dado que en la actualidad la percepción corporal desempeña un papel relevante y puede impactar de manera significativa en diversos ámbitos de la vida, tanto personal como social y emocional.

A continuación, se hace referencia al marco teórico:

Autoestima. – Sentimiento positivo o negativo que las personas tienen sobre sí mismas (5).

Armonía Interior. – La armonía interna de las personas requiere el equilibrio o balance entre los aspectos materiales y objetivos. En parte estos elementos pueden asociarse aproximadamente con los conceptos de salud física, salud mental, educación y conocimiento, sentimientos o emociones (6).

Imagen corporal. - “La imagen corporal se centra en una representación mental que implica lo que se piensa, se siente, cómo se percibe y actúa en relación con el propio cuerpo” (7).

Cuidado estético integral. - Conjunto de intervenciones y prácticas (procedimientos profesionales no invasivos, rutinas cosméticas, hábitos de nutrición y autocuidado) dirigidas a mejorar la apariencia, la salud cutánea y la percepción corporal del individuo desde una perspectiva holística (8).

Tratamientos estéticos no invasivos. – Procedimientos que no requieren incisiones quirúrgicas o penetración profunda en la piel, teniendo como objetivo mejorar la apariencia con menor riesgo y mínima recuperación (5).

Cavitación ultrasónica. – Aparatología no invasiva, que usa una presión sonora cíclica con una frecuencia superior al límite superior del oído humano, utilizado para tratar la obesidad mediante la alteración de los adipocitos y la remodelación de una parte específica del cuerpo (9).

Radiofrecuencia. – Dispositivo no invasivo que sirve tanto para el rejuvenecimiento cutáneo como para la remodelación corporal, teniendo como mecanismo de acción la estimulación eléctrica y térmica en los tejidos dérmicos y subcutáneos, por lo que aumenta la producción de colágeno y elastina e induce de manera efectiva la descomposición de las células grasas (10).

Criolipólisis. – Técnica no quirúrgica para la reducción de grasa localizada que se realiza empleando un aplicador al área objetiva establecida a una temperatura de enfriamiento específica durante un período de tiempo, el cual actúa sobre los adipocitos (11).

Dieta equilibrada. - Variedad de alimentos para una ingesta adecuada de macronutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, micronutrientes tales como vitaminas, minerales y fibra alimentaria, siendo un aporte esencial para la salud y el bienestar (12).

2. METODOLOGÍA

El presente artículo se desarrolló mediante una revisión de literatura, constituidos por un compendio de diversas investigaciones con evidencia previamente documentada. Este enfoque permitió identificar, seleccionar y evaluar publicaciones disponibles en revistas académicas indexadas. Asimismo, se determinó un enfoque cualitativo para orientar el análisis del contenido recopilado. Por otra parte, se empleó la guía PRISMA con el propósito de asegurar un proceso de búsqueda y selección transparente y de alta calidad.

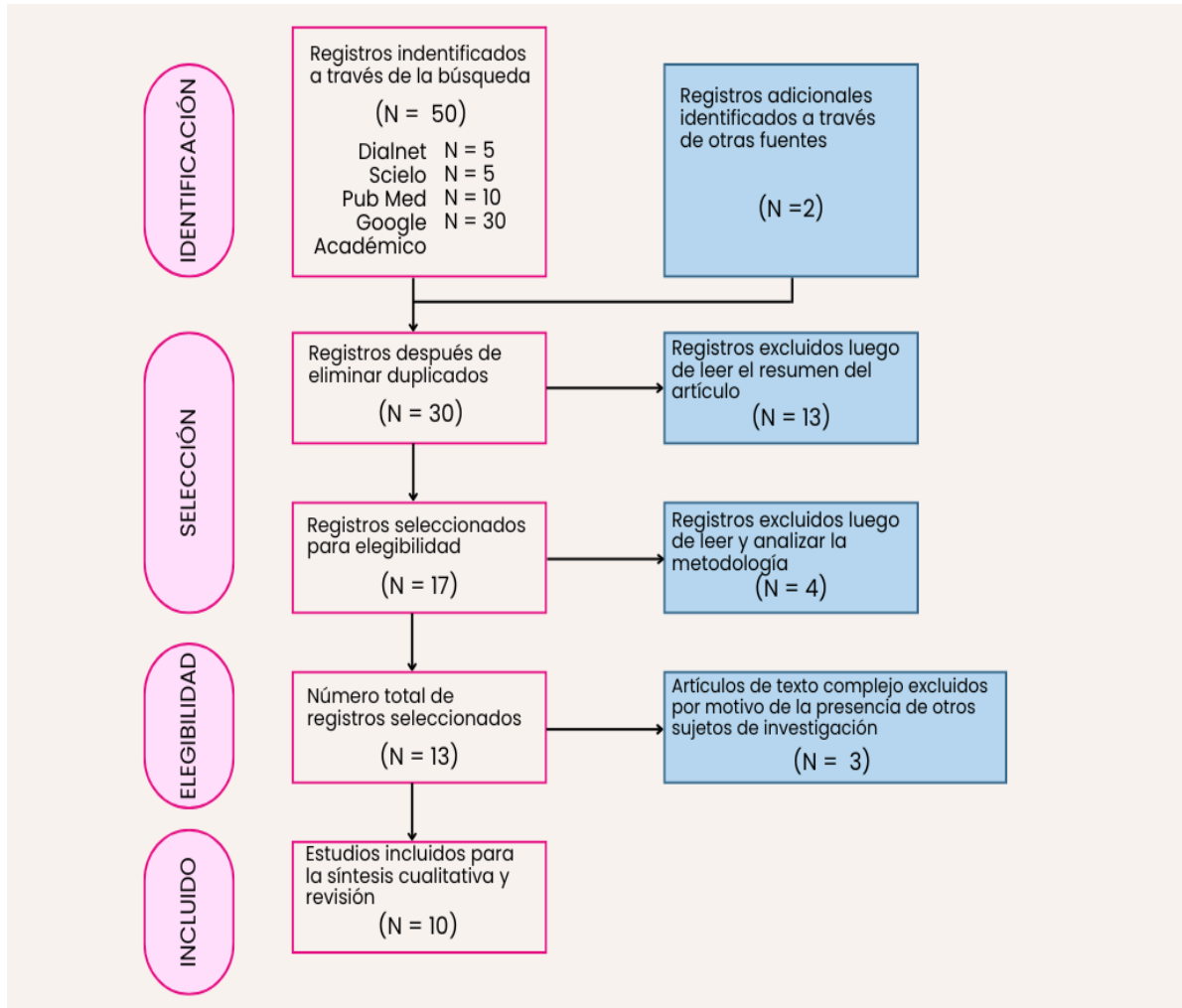
La recopilación de datos se realizó siguiendo criterios de inclusión que consideraron la evidencia científica disponible, el respaldo de revistas académicas, documentos respaldados en sitios web institucionales, artículos con una antigüedad máxima de cinco años, textos completos y publicaciones en español e inglés. Del mismo modo, se aplicaron criterios de exclusión que descartaron trabajos duplicados presentes en distintas bases de datos, documentos provenientes de sitios web no académicos, artículos con más de ocho años de antigüedad y textos incompletos.

Los datos se obtuvieron de las siguientes fuentes de búsqueda: Scielo, PubMed, Google Académico y Dialnet, teniendo en cuenta que son confiables.

Posteriormente, se utilizaron palabras clave o descripciones usadas para la búsqueda como: autoestima, nutrición, tratamientos estéticos, aceptación corporal, armonía interior. A su vez, se utilizaron conectores booleanos, tales como: apariencia física and armonía interior, radiofrecuencia or cavitación, radiofrecuencia or criolipólisis, antioxidantes and piel, dieta equilibrada and armonía interior, autoestima and armonía interior, aceptación corporal and tratamientos estéticos.

Diagrama PRISMA

Figura 1. Diagrama PRISMA



Fuente: Izurieta 2025

Tabla 1. Artículos seleccionados y valorados

N°	Autor	Título original	Título en español
1	Córtés y Jiménez C (2).	Calidad de Vida y Autoestima en personas que se realizaron procedimientos estéticos faciales inyectables comparado con personas	Calidad de Vida y Autoestima en personas que se realizaron procedimientos estéticos faciales inyectables comparado

		que se realizaron procedimientos faciales quirúrgicos en Colombia	con personas que se realizaron procedimientos faciales quirúrgicos en Colombia
2	Cabiedes et al (13).	Well-Being and the Lifestyle Habits of the Spanish Population: The Association between Subjective Well-Being and Eating Habits	Bienestar y hábitos de vida de la población española: la asociación entre el bienestar subjetivo y los hábitos alimentarios
3	García y Gutiérrez (7).	Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62	Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62
4	Elipe et al (14).	Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano	Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano
5	Abdel-Aal et al (15).	Cavitation and radiofrequency versus cryolipolysis on leptin regulation in central obese subjects: A randomized controlled study	Cavitación y radiofrecuencia versus criolipólisis en la regulación de la leptina en sujetos con obesidad central: un estudio controlado aleatorizado

6	Almutlq et al (16).	Self-esteem following noninvasive cosmetic procedures	Autoestima después de procedimientos cosméticos no invasivos
7	Jiménez et al (17).	The Association of Body Image Perceptions with Behavioral and Health Outcomes among Young Adults	La asociación de las percepciones de la imagen corporal con los resultados conductuales y de salud entre los adultos jóvenes
8	Hugul et al (18).	Efficacy of focused radiofrequency with ultrasound in body contouring: A study of 64 patients	Eficacia de la radiofrecuencia focalizada con ultrasonido en el contorno corporal: Un estudio de 64 pacientes
9	Tan et al (19).	High Participant Satisfaction Achieved Using Cryolipolysis for Fat Reduction of the Abdomen and Flanks	Alta satisfacción de los participantes obtenida con criolipólisis para la reducción de grasa en abdomen y flancos
10	Matera et al (20).	Positive Body Image and Psychological Wellbeing among Women and Men: The Mediating Role of Body Image Coping Strategies	Imagen corporal positiva y bienestar psicológico entre mujeres y hombres: El papel mediador de las estrategias de afrontamiento de la imagen corporal

Fuente: Izurieta 2025

3. RESULTADOS

Tabla 2. Resultados de la revisión de literatura

Autores	Tipo de investigación	Población	Intervención	Resultados
Cortés y Jiménez (2).	Transversal analítico	50 personas se sometieron a procedimientos estéticos faciales quirúrgicos o inyectables.	Encuesta donde se analizaron aspectos sociodemográficos y se indagó acerca del tipo de procedimiento realizado, ya sea quirúrgico o inyectable. Además, se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario de calidad de vida SF-36.	La mayoría de los participantes fueron mujeres (82%) con una edad media de 37,4 años. Un gran porcentaje de los encuestados se realizaron procedimientos inyectables (72%). Según la escala de Rosenberg, el 98% participantes presentaron un predominio de autoestima alta.
Cabiedes et al (13).	Cuantitativa	2487 personas de nacionalidad española, mayores de 18 años.	Se empleó una encuesta sobre Bienestar subjetivo y los hábitos alimentarios de la población española que comprenden tres indicadores de bienestar subjetivo: salud percibida, satisfacción vital y sensación de felicidad.	La calificación media de satisfacción con la vida reportada fue de 7,30/10 en relación con satisfacción con la vida, salud percibida y felicidad. Sin embargo, la calificación media de felicidad reportada por los hombres fue ligeramente mayor que la reportada por las mujeres.

García y Gutiérrez (7).	Observacional, analítico, prolectivo, transversal.	411 pacientes, entre 18 y 35 años	Se realizó un análisis inferencial de variables IMC (índice de masa corporal) e imagen corporal e IMC y autoestima por medio de la prueba de Kruskal-Wallis.	Existe relación entre IMC con percepción de la imagen corporal en el 25.1%; no se encontró relación entre IMC con autoestima, en el 22.8%.
Elipe et al (14).	Cuantitativa	600 sujetos universitarios, entre 18 y 22 años.	Se planteó el Cuestionario de Estilo de Vida y Salud (Giménez-García y Ballester-Arnal, 2017), escogiendo ítems relacionados con la alimentación, la imagen corporal y la salud mental.	Las personas que cuidan más su alimentación gozan de una mayor satisfacción con su cuerpo, los jóvenes que están más orgullosos de su imagen corporal reportan un mayor bienestar emocional, las que se autodefinen como gruesas reportan baja salud mental que las delgadas o las que tienen un peso dentro de los parámetros de la normalidad, llegando a cuidar menos su alimentación.

Abdel-Aal et al (15).	Cuantitativa	60 personas con obesidad.	Se dividieron a los participantes en tres grupos: los del grupo (I) recibieron cavitación y radiofrecuencia, además de un régimen dietético; los del grupo (II) recibieron criolipólisis junto con el mismo programa dietético; y los del grupo (III) recibieron únicamente el régimen dietético. Se midió la circunferencia de la cintura, los pliegues cutáneos, el peso corporal y el índice de masa corporal poco antes de las técnicas de intervención y 3 meses después.	Se encontraron diferencias significativas en la circunferencia de la cintura, el pliegue cutáneo, la reducción de peso y el índice de masa corporal. Además, tanto la cavitación-radiofrecuencia como la criolipólisis fueron diferentes de la dieta sola a favor de los grupos de estudio en todas las medidas de resultado. Además, hubo diferencias estadísticamente significativas en todas las medidas de resultado al comparar los resultados iniciales.
Almutlq et al (16).	Cuantitativa	411 participantes (hombres y mujeres mayores de 18 años)	Se evaluó la autoestima de los participantes utilizando la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE).	El 78,8% reportó una mayor confianza después de los procedimientos cosméticos, la motivación principal para someterse a procedimientos cosméticos fue aumentar su nivel percibido de atractivo.

Jiménez et al (17).	Cuantitativa	605 adultos jóvenes de entre 20 y 35 años	Evaluación de satisfacción corporal, mediante el Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI).	Se evidenció que una imagen corporal negativa se relaciona con hábitos alimentarios menos saludables, menor actividad física. Por el contrario, una imagen corporal positiva se asoció con hábitos alimentarios más saludables, mayor actividad física y mejor salud psicológica.
Hugul et al (18).	Cuantitativa	64 pacientes	Fueron tratados con radiofrecuencia enfocada y dispositivo de ultrasonido. Se trató el abdomen en 40 pacientes, los muslos en 18 y los brazos en 7. También se pidió a los pacientes que calificaran su satisfacción con el resultado del tratamiento en una escala del 1 al 5.	Como resultado las mediciones de la circunferencia en todas las partes del cuerpo difirieron significativamente entre el inicio y un mes después de la cuarta sesión. Los pacientes estaban satisfechos con el resultado del tratamiento.

Tan et al (19).	Intervencionista	112 participantes	Evaluar mediante instrumentos PRO (Patient-reported Outcomes), aspectos multidimensionales de la satisfacción tras el tratamiento de criolipólisis de flancos y abdomen.	De los 106 participantes evaluables, el 89,6 % se mostró "satisfecho" o "muy satisfecho" con los resultados del tratamiento.
Matera et al (20).	Cuantitativa	372 mujeres 377 hombres entre 18 y 81 años.	Cuestionario que evalúa la apreciación corporal, la imagen corporal, la autoaceptación y el bienestar psicológico general.	Estos hallazgos muestran que una mayor apreciación corporal se asocia con una menor tendencia a evitar pensamientos relacionados con la apariencia que se interpretan como amenazantes, con un efecto indirecto en el bienestar psicológico de las mujeres y los hombres.

Fuente: Izurieta 2025

La presente revisión de literatura, evidencia una cantidad limitada de artículos científicos directamente relacionados con la temática abordada. No obstante, el tema plantea diversas líneas potenciales de investigación, tomando como eje central la relación entre la nutrición, la imagen corporal y la armonía interior. En esta investigación se identificaron estudios que recopilan información mediante diferentes enfoques metodológicos, incluyendo investigaciones experimentales con procedimientos estructurados, así como estudios basados en encuestas.

En el ámbito de las intervenciones estéticas no invasivas, se identifican técnicas como la cavitación ultrasónica, la radiofrecuencia y la criolipólisis, aplicadas principalmente con fines de reducción de grasa localizada. Estas técnicas se emplearon de manera aislada y combinada, en un caso en especial se integró con un régimen dietético, lo cual permitió evaluar su efecto complementario y conocer el nivel de satisfacción corporal.

Por otro lado, los estudios relacionados con la nutrición y hábitos de vida utilizaron principalmente encuestas y cuestionarios validados para evaluar la calidad de bienestar, bienestar y percepción corporal a causa de la alimentación. Además, las investigaciones centradas en autoestima e imagen corporal recurrieron a instrumentos estandarizados como la Escala de Autoestima de Rosenberg. En relación con los procedimientos estéticos no invasivos, se observaron reducciones significativas en medidas corporales y la satisfacción con los resultados obtenidos. Estas mejoras físicas se asocian con incrementos en la autoestima y la percepción positiva de la imagen corporal.

En cuanto a la nutrición, los estudios evidenciaron que una alimentación sana y equilibrada se relaciona con mayores niveles de bienestar emocional. Por lo tanto, una imagen corporal positiva se asoció con conductas saludables, como una mejora en la calidad de la dieta diaria y actividad física.

Técnicas como la cavitación ultrasónica, radiofrecuencia y criolipólisis se describen como procedimientos seguros cuando son aplicados bajo protocolos adecuados, sin efectos adversos significativos que comprometan la salud del paciente, por lo que se reportó ausencia de complicaciones graves y una buena tolerancia por parte de los participantes. En los estudios relacionados con nutrición no se reportaron riesgos asociados, dado su carácter observacional.

4. DISCUSIÓN

La presente revisión de literatura permitió analizar evidencias existentes en torno a la relación entre los tratamientos estéticos no invasivos, la nutrición y su influencia en la imagen corporal y en cómo esto afecta a la autoestima y el bienestar psicológico, aspectos que en conjunto se asocian con el concepto de armonía interior. Aunque los estudios incluidos no abordan este tema de forma directa e integrada, los hallazgos permiten identificar patrones comunes que evidencian una relación entre el cuidado estético y el bienestar integral. En relación con las intervenciones estéticas no invasivas, diversos estudios reportan mejoras consistentes en la percepción corporal y en variables psicológicas posteriores a los tratamientos. Investigaciones como las de Cortés y Jiménez (2) y Almutlq et al. (16) muestran incrementos en la autoestima y en la confianza personal tras la realización de procedimientos estéticos, lo que sugiere que la modificación positiva de la apariencia física puede actuar como un factor facilitador de la autoaceptación. Del mismo modo, estudios centrados en técnicas específicas como se demuestra en artículos de Hugul et al. (18) y Tan et al. (19), la radiofrecuencia y la criolipólisis evidencian altos niveles de satisfacción subjetiva, reforzando la idea de que la percepción de eficacia del tratamiento influye directamente en la valoración corporal del individuo. Sin embargo, estos resultados deben interpretarse con cautela, ya que la mejora estética por sí sola no garantiza un bienestar psicológico sostenido. Los

beneficios emocionales de los tratamientos estéticos tienden a potenciarse cuando se integran dentro de un enfoque más amplio de autocuidado.

Por otro lado, los estudios que analizan la imagen corporal en relación con la nutrición y los hábitos de vida aportan evidencia relevante sobre el papel del autocuidado interno en el equilibrio emocional. García y Gutiérrez (7) identificaron una asociación entre el índice de masa corporal y la percepción corporal, lo que indica que los cambios físicos objetivos influyen en la forma en que las personas evalúan su cuerpo. No obstante, otros autores como Jiménez et al. (17) destacan que una imagen corporal positiva se vincula más estrechamente con conductas saludables, como una alimentación equilibrada y una mayor actividad física. En esta misma línea, Elipe et al. (14) y Cabiedes et al. (13) coinciden en que las personas que mantienen hábitos alimentarios saludables reportan mayores niveles de bienestar emocional, satisfacción vital y percepción positiva de sí mismas, a pesar de ello, el estudio de Cabiedes et al. (13) evidencia que los hombres informan una mayor satisfacción corporal en comparación con las mujeres. Estos hallazgos respaldan la idea de que la nutrición cumple una función reguladora no solo a nivel fisiológico, sino también emocional, contribuyendo al equilibrio interno y al fortalecimiento de la autoestima. Desde esta perspectiva, la alimentación adecuada se configura como un componente esencial del cuidado estético integral. Adicionalmente, la evidencia aportada por Abdel-Aal et al. (15) demuestra que la combinación de tratamientos estéticos no invasivos con un régimen dietético estructurado produce resultados superiores en comparación con la dieta aplicada de forma aislada. Este resultado refuerza la importancia de abordar el cuidado estético desde un enfoque multidisciplinario, donde las intervenciones externas se complementen con hábitos saludables sostenidos en el tiempo.

Por último, Matera et al. (20) profundiza en el componente psicológico al señalar que la apreciación corporal positiva y las estrategias de afrontamiento adaptativas actúan como mediadores del bienestar psicológico en ambos sexos. Estos resultados permiten comprender la armonía interior como un proceso dinámico que involucra la aceptación corporal, la regulación emocional y el autocuidado consciente.

Se recomienda que los profesionales de la estética integral incorporen la educación nutricional y el acompañamiento emocional como parte de los tratamientos estéticos, promoviendo un enfoque más humanizado y sostenible. Asimismo, se sugiere el desarrollo de investigaciones futuras que integren de manera explícita la nutrición, la imagen corporal y las intervenciones estéticas en diseños metodológicos longitudinales y clínicos, con el fin de fortalecer la evidencia científica sobre la promoción de la armonía interior.

5. CONCLUSIONES

La revisión de literatura realizada permite concluir que el cuidado estético integral, entendido como la combinación de tratamientos estéticos no invasivos y hábitos de autocuidado, especialmente la nutrición, desempeña un papel relevante en la promoción de la armonía interior. La evidencia analizada sugiere que las mejoras en la apariencia física obtenidas mediante procedimientos no invasivos se asocian con una percepción corporal más positiva, mayor autoestima y confianza personal, contribuyendo de manera favorable al bienestar psicológico.

Asimismo, se concluye que la nutrición constituye un componente esencial del cuidado estético desde el interior. Una alimentación equilibrada y rica en nutrientes se relaciona no solo con beneficios físicos, como la regulación del peso y la salud cutánea, sino también con mayores niveles de bienestar emocional y satisfacción vital. La relación entre una imagen corporal positiva

y la adopción de hábitos saludables refuerza la importancia de integrar la nutrición dentro de las estrategias de cuidado estético.

De manera general, los estudios revisados indican que la aplicación conjunta de tratamientos estéticos no invasivos y hábitos de autocuidado produce resultados más estables y sostenidos que la implementación aislada de estas estrategias. Este enfoque integral favorece tanto la satisfacción con la imagen corporal como el equilibrio emocional, elementos clave de la armonía interior.

Se identifica una limitada producción científica que aborde de forma integrada la nutrición, la imagen corporal y la armonía interior, lo que evidencia la necesidad de futuras investigaciones orientadas a consolidar un modelo teórico y práctico que fortalezca el abordaje integral y humanizado en el campo de la estética.

6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente artículo corresponde a una revisión de literatura en el ámbito de la Estética Integral, fundamentada en el análisis sistemático de fuentes secundarias de carácter académico. El desarrollo del estudio se realizó en estricto cumplimiento de los principios éticos que rigen la investigación en ciencias de la salud, particularmente aquellos relacionados con la integridad académica, la transparencia en el manejo de la información y el respeto por la producción intelectual de otros autores.

La selección, análisis e interpretación de las fuentes bibliográficas se efectuó de manera objetiva y crítica, evitando cualquier tipo de sesgo intencional o tergiversación de la información. Todas las ideas, datos y resultados extraídos de los estudios revisados fueron debidamente citados y referenciados conforme a las normas Vancouver vigentes, garantizando el reconocimiento

adecuado de la autoría y previniendo prácticas como el plagio o la apropiación indebida de contenidos académicos.

Dado que el artículo no involucra la participación directa de seres humanos ni la recolección de datos primarios, no fue necesaria la obtención de consentimiento informado ni la aprobación por parte de un comité de ética en investigación. No obstante, se mantuvo un enfoque ético riguroso en el tratamiento de la información, considerando la relevancia y el impacto que los contenidos abordados pueden tener en la práctica profesional de la Estética Integral de las personas.

Así también, la autora declara que el presente estudio no presenta conflictos de interés y que no recibió financiamiento externo, reafirmando el compromiso con la objetividad, la transparencia y la responsabilidad social en la producción del conocimiento en el campo de la Estética Integral.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Reynero IP. ESTÉTICA Y SALUD: MÁS ALLÁ DE LO BONITO. [Online].; 2023. Acceso 20 de noviembre de 2025. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/c2f8390a-71cf-4c9c-bad8-e85443b2e266/content>.
2. Cortés D, Jiménez C. Calidad de Vida y Autoestima en personas que se realizaron procedimientos estéticos faciales inyectables comparado con personas que se realizaron procedimientos faciales quirúrgicos en Colombia. [Online].; 2024-07-31. Acceso 05 de 11 de 2025. Disponible en: https://doi.org/10.48713/10336_43216.

3. Alvarado M. Influencia de la Nutrición en la Integridad cutánea y el envejecimiento dérmico: Una perspectiva desde la salud preventiva. [Online].; 2025. Acceso 06 de noviembre de 2025. Disponible en: <https://universidadugc.edu.mx/ojs/index.php/rugc/article/view/212/205>.
4. Joseph Firth ,James E Gangwisch, Alessandra Borsini, Robyn E Wootton, Emeran A Mayer. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? [Online].; 2020. Acceso 07 de noviembre de 2025. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/369/bmj.m2382>.
5. Laryssa Medeiros Barros, Francicero Lopes, Christiane Rodrigues de Paula. Invasive and non-invasive aesthetic procedures: risks and benefits. [Online].; 2023. Acceso 08 de noviembre de 2025. Disponible en: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i5.41796>.
6. Vivir EB. Armonía interna de las personas. En Guzmán ML. Del concepto a la medición. Quito; 2015. p. 53.
7. Sulidey Z. García-López, Araceli Gutiérrez-Romero. Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62. [Online].; 2023.. Disponible en: https://www.revmexmedicinafamiliar.org/frame_esp.php?id=121.
8. Mallo D. Cuidado estético integral: Más allá de la belleza superficial. [Online]. Disponible en: <https://drmallo.com/cuidado-estetico-integral-mas-alla-de-la-belleza-superficial/>.
9. Hamed Khedmatgozar, Mehran Yadegari, Mohammad Amin Khodadadegan, Atieh Kamel Khodabandeh, Hamed Ghazavi, Habibollah Esmaily, Sajedeh Yousefian, Mohaddeseh Badpeyma, Mahsa amarlou, Mohammad Bagherniya, Nafiseh Saghafi, Ramin Sadeghi,

Gordon A. Ferns, Hamid. The effect of ultrasound cavitation in combination with cryolipolysis as a non-invasive selective procedure for abdominal fat reduction. [Online].; 2020.. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.10.034>.

10 Alejandra Fernández Santos, Alejandra Iglesias Fernández, Lorena Suárez Fernández, Leticia Huergo Zapico, Susana Valero Freitag. Body Shaping and Skin Appearance Improvement in the Abdomen and Flanks by Radiofrequency Technology. [Online].; 2025.. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/lsm.70059>.

11 Ingargiola, Michael; Motakef, Saba; Chung, Michael T.; Vasconez, Henry C.; Sasaki, Gordon H. Cryolipolysis for Fat Reduction and Body Contouring. [Online].; 2015.. Disponible en: https://journals.lww.com/plasreconsurg/fulltext/2015/06000/cryolipolysis_for_fat_reduction_and_body.13.aspx.

12 Diaz A. Balanced Diet: Fundamentals to Optimal Health and Well-being. [Online].; 2023.. Disponible en: https://www.walshmedicalmedia.com/open-access/balanced-diet-fundamentals-to-optimal-health-and-wellbeing-121504.html?utm_source.

13 Cabiedes L, Diaz C, García I. Well-Being and the Lifestyle Habits of the Spanish Population: The Association between Subjective Well-Being and Eating Habits. [Online].; 2021.. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1553>.

14 Elipe , Ballester , Castro , Cervigón , Bisquert. Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. [Online].; 2020.. Disponible en: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1793>.

- 15 Abdel-Aal N, Mostafa M, Saweres JW, Ghait R. Cavitation and radiofrequency versus cryolipolysis on leptin regulation in central obese subjects: A randomized controlled study. [Online].; 2022.. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35481595/>.
- 16 Almutlq , Alruwaili , Binyousef , Alruwaybiah , Alharthi , Alzahrani , et al. Self-esteem following noninvasive cosmetic procedures. [Online]; 2021. Disponible en: https://www.discoveryjournals.org/medicalsecience/current_issue/v25/n113/A16.pdf.
- 17 Jiménez , Ramos D, Rodríguez , Clemente V. The Association of Body Image Perceptions with Behavioral and Health Outcomes among Young Adults. [Online]; 2024. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu16091281>.
- 18 Hugul , Cigdem Oba M, Kutlubay. Efficacy of focused radiofrequency with ultrasound in body contouring: A study of 64 patients. [Online]; 2021. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jocd.13896>.
- 19 Tan T, Snell , Braun M, Mohan , Jo E, Patel , et al. High Participant Satisfaction Achieved Using Cryolipolysis for Fat Reduction of the Abdomen and Flanks. [Online]; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/asj/sjab421>.
- 20 Matera , Casati C, Paradisi , Di Gesto , Nerini A. Positive Body Image and Psychological Wellbeing among Women and Men: The Mediating Role of Body Image Coping Strategies. [Online]; 2024. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/bs14050378>.