



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

CAMBIOS EN EL ESTADO PSICOLÓGICO EN NIÑOS CON DIAGNÓSTICO DE SOBREPESO – OBESIDAD, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN, ANTES Y DESPUÉS DE UNA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

CHANGES IN PSYCHOLOGICAL STATUS IN CHILDREN DIAGNOSED
WITH OVERWEIGHT – OBESITY, ANXIETY, AND DEPRESSION, BEFORE
AND AFTER A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION

Kristal Yazmin Garzon Hernandez
Unidad Medico Familiar N° 55 Amalucan, México

Diana Iveth Mar Vázquez
Unidad Medico Familiar N° 55 Amalucan, México

Dra. Noemi Miguel Valencia
Unidad Medico Familiar N° 55 Amalucan, México

Karla Berenice Corzo Velazquez
Unidad Medico Familiar N° 12 San Pedro Cholula, México

Dr. Jesús Texitis Ramírez
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19170

Cambios en el Estado Psicológico en Niños con Diagnóstico de Sobre peso – Obesidad, Ansiedad y Depresión, Antes y Despues de una Intervención Psicológica

Kristal Yazmin Garzon Hernandez¹

kristalygh95@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-5171-0563>

Instituto Mexicano del Seguro Social
Unidad Medico Familiar N° 55 Amalucan
Puebla, Mexico

Dra. Noemi Miguel Valencia

noemv8710@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-2949-8375>

Instituto Mexicano del Seguro Social
Unidad Medico Familiar N° 55 Amalucan
Puebla, Mexico

Dr. Jesús Texit Ramírez

jesus_texte@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8411-5627>

Benemerita Universida Autonoma de Puebla
Medico familiar, Puebla
Puebla, Mexico

Diana Iveth Mar Vázquez

diana.iveth.mar.90@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-9756-8005>

Instituto Mexicano del Seguro Social
Unidad Medico Familiar N° 55 Amalucan
Puebla, Mexico

Karla Berenice Corzo Velazquez

clover17cv@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-4427-5942>

Instituto Mexicano del Seguro Social
Unidad Medico Familiar N° 12
San Pedro Cholula
Puebla, Mexico

RESUMEN

La obesidad infantil en México representa un grave problema de salud pública, con consecuencias como hipertensión, diabetes y trastornos psicológicos. Factores como la ansiedad y la depresión pueden contribuir a este padecimiento, por lo que el apoyo psicológico se considera fundamental. El estudio tuvo como objetivo evaluar si existe diferencia en el estado psicológico de niños con sobrepeso u obesidad, diagnosticados con ansiedad y depresión, antes y después de una intervención psicológica. Se trató de un estudio cuasiexperimental, longitudinal y prolectivo, realizado en la UMF No. 55 entre marzo y abril de 2024, con niños de 8 a 12 años. Se aplicaron los cuestionarios CDI y CMAS-R2, así como medidas antropométricas. Participaron 40 niños, el 60% varones, con una edad promedio de 10.35 años. Antes de la intervención, el 62.5% presentó obesidad, el 57.5% ansiedad leve y el 52.5% depresión leve. Tras la intervención, el 30% logró un peso normal, el 87.5% no presentó ansiedad y el 35% no mostró signos de depresión. El análisis con la prueba de Wilcoxon mostró diferencias estadísticamente significativas en ansiedad, depresión e IMC ($p=0.000$). Se concluye que la intervención psicológica mejora significativamente el estado emocional y físico de los niños con sobrepeso u obesidad.

Palabras clave: obesidad infantil, intervención psicológica, depresión, ansiedad

¹ Autor principal.

Correspondencia: kristalygh95@gmail.com

Changes in Psychological Status in Children Diagnosed With Overweight – Obesity, Anxiety, and Depression, Before and After a Psychological Intervention

ABSTRACT

Childhood obesity in Mexico represents a serious public health problem, with consequences such as hypertension, diabetes, and psychological disorders. Factors such as anxiety and depression can contribute to this condition, so psychological support is considered essential. The study aimed to evaluate whether there is a difference in the psychological state of overweight or obese children diagnosed with anxiety and depression before and after a psychological intervention. This was a quasi-experimental, longitudinal, and prolific study conducted at UMF No. 55 between March and April 2024, with children aged 8 to 12 years. The CDI and CMAS-R2 questionnaires were administered, as well as anthropometric measurements. Forty children participated, 60% boys, with an average age of 10.35 years. Before the intervention, 62.5% were obese, 57.5% had mild anxiety, and 52.5% had mild depression. After the intervention, 30% achieved a normal weight, 87.5% were free of anxiety, and 35% showed no signs of depression. The Wilcoxon test showed statistically significant differences in anxiety, depression, and BMI ($p=0.000$). It is concluded that the psychological intervention significantly improves the emotional and physical state of overweight or obese children.

Keywords: childhood obesity, psychological intervention, depression, anxiety

*Artículo recibido 05 julio 2025
Aceptado para publicación: 25 julio 2025*



INTRODUCCIÓN

En México, la obesidad infantil se ha convertido en un problema crítico de salud pública, vinculado con diversas enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y trastornos psicológicos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes ha aumentado de forma alarmante en las últimas décadas, ubicando al país entre los primeros lugares en esta problemática a nivel global. Este fenómeno no sólo compromete la salud física, sino también el bienestar emocional, ya que se ha demostrado que existe una estrecha relación entre obesidad, ansiedad y depresión en población pediátrica.

El problema central de esta investigación reside en la ausencia de estudios que evalúen de manera integral el impacto de intervenciones psicológicas sobre el estado emocional de niños con diagnóstico simultáneo de sobrepeso/obesidad y trastornos afectivos. Por ello, el propósito de este trabajo fue determinar si existe diferencia en el estado psicológico de estos pacientes antes y después de una intervención psicológica, contribuyendo con evidencia útil para el primer nivel de atención.

La relevancia de este estudio radica en su enfoque multidisciplinario, centrado en la prevención y tratamiento integral desde la medicina familiar. Se sustenta en teorías cognitivo-conductuales, como la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y el enfoque sistémico familiar, utilizando como herramientas de medición los instrumentos CDI y CMAS-R2, validados para población infantil. Estudios previos como los de Pacheco (2019) y Akowuah (2020) han demostrado beneficios parciales con intervenciones aisladas; sin embargo, pocos abordan de forma conjunta los efectos psicoemocionales y físicos.

Este trabajo se llevó a cabo en la Unidad de Medicina Familiar No. 55 del IMSS en Puebla, con una muestra de 40 niños entre 8 y 12 años. Los objetivos específicos fueron: identificar características sociodemográficas, clasificar el IMC, evaluar los niveles de ansiedad y depresión mediante escalas estandarizadas, y analizar los cambios pre y post intervención. La evidencia generada permite fortalecer estrategias preventivas, mejorar la calidad de vida infantil y aportar conocimiento aplicable a la práctica clínica familiar.



METODOLOGÍA

Se dio un enfoque cuantitativo, orientado a medir de manera objetiva los cambios en el estado psicológico de niños con diagnóstico de sobrepeso u obesidad, ansiedad y depresión, antes y después de una intervención psicológica. Diseño: Estudio cuasiexperimental, longitudinal, prolectivo y homodémico. Muestra: Se incluyeron 40 niños que cumplieron con los criterios de inclusión, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, Ubicación: UMF No. 55 del IMSS en Puebla, del 1 de marzo al 30 de abril de 2024. Población: Niños derechohabientes de 8 a 12 años con sobrepeso/obesidad y diagnóstico de ansiedad y depresión. Muestra: 40 pacientes seleccionados por muestreo por conveniencia. Instrumentos: CDI para depresión y CMAS-R2 para ansiedad. Se tomaron medidas de peso, talla e IMC. Intervención: Cuatro sesiones grupales con enfoque psicológico centradas en educación emocional, mindfulness y modificación de hábitos alimenticios. Análisis estadístico: Se utilizó SPSS v25. Para el análisis inferencial se empleó la prueba de Wilcoxon, con significancia $p < 0.05$. Ética: Se obtuvo consentimiento informado de padres y asentimiento de los menores. Aprobado por el CLIS conforme a los lineamientos éticos nacionales e internacionales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio incluyó a 40 niños, de los cuales el 60% eran varones, con una edad promedio de 10.35 años (DE = 1.29). Los resultados principales se resumen a continuación:

- Índice de Masa Corporal (IMC): Antes de la intervención, el 62.5% de los participantes presentaba obesidad. Tras la intervención, el 30% alcanzó un peso normal y la prevalencia de obesidad disminuyó al 30%. El análisis estadístico mediante la prueba de Wilcoxon mostró una reducción significativa en el IMC ($z = -4.291, p = 0.000$).
- Niveles de ansiedad: Previo a la intervención, el 57.5% presentaba ansiedad leve. Posteriormente, el 87.5% no presentó ansiedad. La reducción fue estadísticamente significativa ($z = -5.596, p = 0.000$).
- Niveles de depresión: Antes de la intervención, el 52.5% tenía depresión leve. Después, el 35% no presentó depresión. La diferencia fue significativa ($z = -4.600, p = 0.000$).



Estos resultados demuestran que la intervención psicológica tuvo un impacto positivo y significativo tanto en la salud física como en el bienestar psicológico de los niños participantes.

Los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones previas que señalan la relación entre la obesidad infantil y la presencia de trastornos emocionales como ansiedad y depresión. La intervención psicológica, basada en técnicas de regulación emocional y mindfulness, resultó efectiva para mejorar el estado psicológico y reducir el IMC de los participantes, lo que resalta la importancia de un enfoque multidisciplinario en el tratamiento de la obesidad infantil. Comparando con estudios como el de Akowuah, que reporta una alta prevalencia de obesidad infantil en Ghana, y el de Pacheco, que documenta la efectividad de intervenciones psicológicas en Ciudad Juárez, los resultados aquí obtenidos refuerzan la evidencia de que el abordaje psicológico es fundamental para el éxito de los programas de control de peso en la infancia. La novedad científica de este trabajo radica en la aplicación de una intervención psicológica estructurada en un contexto institucional mexicano, demostrando su viabilidad y efectividad. Se destaca la pertinencia de incorporar estrategias de salud mental en los programas de atención a la obesidad infantil, así como la necesidad de realizar estudios con muestras más amplias y seguimientos a largo plazo para evaluar la sostenibilidad del resultado.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

A continuación se presentan las tablas y figuras más relevantes del estudio, numeradas de forma correlativa y con sus respectivas cabeceras y leyendas explicativas:

Tabla 1. Distribución de participantes por sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	24	60%
Femenino	16	40%

Tabla 2. Cambios en el IMC pre y post intervención

Clasificación IMC	Pre intervención	Post intervención
Peso normal	5 (12.5%)	12 (30%)
Sobrepeso	10 (25%)	16 (40%)
Obesidad	25 (62.5%)	12 (30%)



Tabla 3. Niveles de ansiedad pre y post intervención

Nivel de ansiedad	Pre intervención	Post intervención
Sin ansiedad	7 (17.5%)	35 (87.5%)
Ansiedad leve	23 (57.5%)	4 (10%)
Ansiedad moderada	10 (25%)	1 (2.5%)

Tabla 4. Niveles de depresión pre y post intervención

Nivel de depresión	Pre intervención	Post intervención
Sin depresión	8 (20%)	14 (35%)
Depresión leve	21 (52.5%)	13 (32.5%)
Depresión moderada	11 (27.5%)	13 (32.5%)

Nota: Todas las tablas presentan frecuencias absolutas y porcentajes. Las unidades de medida para IMC se expresan en kg/m²

CONCLUSIONES

La intervención psicológica aplicada en este estudio generó una mejora significativa en los niveles de ansiedad, depresión y parámetros de IMC en niños con sobrepeso y obesidad. Se recomienda replicar este tipo de intervención en otros entornos clínicos del primer nivel de atención y ampliar las muestras con diseños controlados. Los resultados obtenidos rechazan la hipótesis nula y confirman la efectividad de la intervención, evidenciando la necesidad de integrar el apoyo psicológico en los programas de atención a la obesidad infantil. Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones del estudio, como el tamaño reducido de la muestra y el corto periodo de seguimiento, lo que sugiere la necesidad de investigaciones futuras que evalúen la durabilidad de los efectos y exploren otros factores asociados. Se invita a otros investigadores a replicar y ampliar este tipo de intervenciones en diferentes contextos y con muestras más amplias, para fortalecer la evidencia y mejorar la atención integral de la obesidad infantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agudo, A., Alcazár, V., Alberiche, M., Alejo, M., Alfaro, J., Bellido, V., & Álvarez, D. (2018). Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo (3^a ed., pp. 1-1049). Aula médica.
- Ayala, C. (2018, noviembre). Importancia nutricional de la carne. Instituto de investigación agropecuarios y de recurso naturales, 54-61.
- Ballesteros-Vásquez, M. N., Valenzuela-Calvillo, L. S., Artalejo-Ochoa, E., & Robles-Sardin, A. E.



- (2012). Ácidos grasos trans: un análisis del efecto de su consumo en la salud humana, regulación del contenido en alimentos y alternativas para disminuirlos. *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 54-64.
- Baile, J. I., González-Calderón, M. J., Palomo, R., & Rabito-Alcón, M. F. (2020). La intervención psicológica de la obesidad: desarrollo y perspectivas. *Psychology*, 1-14.
- Calderón, C., Forns, M., & Varea, V. (2009). Obesidad infantil: ansiedad y síntomas cognitivos y conductuales propios de los trastornos de alimentación. *Anales de Pediatría (Barc)*, 71(6), 489–494.
- Cebolla, O., Baños, R., Botella, C., Lurbe, E., & Torró, I. (2011). Perfil psicopatológico de niños con sobrepeso y obesidad en tratamiento de pérdida de peso. *RPCC*, 16(2), 125-13.
- Diario Oficial de la Federación. (2012). NOM-043-SSA2-2012. [Actualización 2017] Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información.
- Diario Oficial de la Federación. (2017). NOM-008-SSA3-2017, para el tratamiento integral del sobrepeso y de la obesidad.
- Diario Oficial de la Federación. (2016). NOM-007-SSA2-2016, para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida.
- Emilce, M., Andreatta, M., & Defagó, M. (2020, julio). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (covid-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Revista científica de la Asociación Argentina de dietista y nutricionista*, 38(171), 10-19.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT). Diseño conceptual.
- Federik, M., Calderón, A., Degastaldi, V., Duria, S., Monsalvo, C., Pinto, M., Vázquez, C., & Laguzzi, M. (2020). Hábitos alimentarios y covid-19. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en argentina. *Nutri Clin diet Hosp*, 40(30), 84-91.
- Fernández Michel, S. G., García Díaz, C. L., Alanís Guzmán, M. G., & Ramos Clamont, M. G. (2008). Ácidos grasos trans: consumo e implicaciones en la salud en niños. *Ciencia y Tecnología Alimentaria*, 6(1), 71-80.
- García Ruiz, J. C. (2020). Tratamiento psicológico de un caso de obesidad provocada por adicción a la comida, 1, 1-36.



Grupo de trabajo de la actualización de la Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. (2018). Guía de Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y la Adolescencia. Actualización. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico (Avalia-t).

Guillermo Felipe López Sánchez. (2020). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de Psicología*.
<http://revistas.um.es/analesps>

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Laurel, E. (2008). The social implications of overweight and obesity in children. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 63, 139-152.

León-Samaniego, G. F., Espinoza, G. d. J. V., & Silva, J. S. B. (2020). Prevalencia de obesidad y dislipidemias, y su relación con la hipertensión arterial en trabajadores universitarios en Ecuador. *Salud y Bienestar Colectivo*, 33-43.

Martínez, B., & Pedrón, C. (2016). Conceptos básicos de alimentación. Madrid-España: Nutricia.

Moncada, M., González, H., Rueda, C., & Nieto, I. (2020). Hábitos alimentarios en tiempos de covid-19: un estudio con escolares de la ciudad de Puerto Colombia (Atlántico). *Biociencias*, 15(2), 9-22.

Morales, J. (2010). Factores psicosociales asociados al paciente con obesidad. En R. Guzmán, A. Del Castillo & M. García (Eds.), *Obesidad: un enfoque multidisciplinario* (pp. 201-218). Universidad Autónoma de Hidalgo.

Murrell, A. R., Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). ACT with Children, Adolescents, and their Parents (pp. 249-273). En S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_10

OECD/The World Bank. (2020). Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/740f9640-es>

Olivos, C., & Alonso, R. (2020). La relación entre la obesidad y estados depresivos. *Revista Médica*



Clínica Las Condes, 31(2).

OMS. (2023, junio 15). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Comunicado de prensa.

Organización Mundial de la Salud. (2023, mayo 20). <http://www.who.int/.es>

Pacheco Favela, M. Á. (2020). Síntomas de ansiedad y depresión en obesidad infantil: Un programa de intervención integral. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez].

Pérez, A. (2020). Nutrición y adolescencia. Nutrición clínica en medicina, 14(2), 64-84.
<https://doi.org/10.7400/NCM.2020.14.2.5090>

Pérez, C., Gianzo, M., Gotzone, H., Ruiz, F., Casis, L., & Aranceta, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia covid-19 en España. Revista Española de nutrición comunitaria, 26(2). <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>

Pineda-Burgos, B. C., Hernández-Ruiz, P. E., Balanzar-Martínez, A., Legorreta-Soberanis, J., Paredes-Solís, S., & Ponce, J. L. (2020). El sobrepeso y obesidad en estudiantes de primaria de dos municipios de la Costa Chica de Guerrero, México. Enfermería Actual de Costa Rica, 151-162.

Pompa, S., & Montoya, M. (2011). Evaluación de la manifestación de ansiedad en niños con sobrepeso y obesidad en un campo de verano. [Referencia de artículo].

Relación entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad. (2020). Revista mexicana de trastornos alimentarios. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.05.006>

Roselló, G. d. I. C. U., Llovet, J. A. I., Sidenko, A. S., Labrada, C. d. I. C. P., & Álvarez, R. (2020). Complicaciones cardiovasculares en pacientes con diabetes mellitus y su impacto en la sociedad. Ciencias Básicas Biomédicas, 1, 1-19.

Ruiz, F. (2010). A Review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Empirical Evidence: Correlational, Experimental. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10, 125-162.

Ruiz, F. (2012). Acceptance and Commitment Therapy versus Traditional Cognitive Behavioral Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis of Current Empirical Evidence. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 12, 333-357.



Ruiz, A., Macias, R., Ríos, S., Román, B., Méndez, O., & Rodríguez, P. (2017, febrero). Efecto de una dieta rica en proteínas y alta en fibra más la suplementación con aminoácidos de cadena ramificada sobre el estado nutricional de pacientes con cirrosis. *Revista de gastroenterología de México*, 83(1), 9-15.

Salud 180. (2021, mayo 5). Glosario: dieta. <https://salud180.com/salud-a-z/glosario/dieta>
Santiago, L., Ríos, P., Perea, A., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Perea, L., Circe, D., Paz, C., Zárate, R., & Reyes, U. (2018, mayo-agosto). Importancia de una hidratación adecuada en niños y adolescentes. *Revista Salud Quintana Roo*, 11(39), 27-30.

Straffon Olivares, D. K. (2020). Intervención cognitivo-conductual para disminuir factores psicológicos de riesgo y promover el bienestar en niños con sobrepeso. [Referencia de tesis].

Torres, F., & Rojas, A. (2018, enero). Obesity and public health in México: Transforming the hegemonic food supply and demand pattern. *Revista latinoamericana de economía*, 193(49).

Trastorno de ansiedad relacionado con el sobrepeso y obesidad en niños entre 8 a 14 años de edad, que acuden al servicio de pediatría del Hospital San Vicente de Paúl de la ciudad de Ibarra durante el período marzo a junio del año 2017. (2020).

<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/13736>

Vera, V., Torres, J., Tello, E., Orihuela, E., & De la Cruz, J. (2020, octubre). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 614-623.

<https://doi.org/10.25176/F.v20i4.3193>

Villaseñor, S., Ontiveros, C., & Cárdenas, K. (2006). Salud mental y obesidad. *Artemisa*, 8(2), 86-90.

Wolrd Organización Mundial de la Salud. (2023, mayo 20). <http://www.who.int/es>

