

# Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Psicología General  
Sanitaria

**Propuesta de intervención para  
mejorar la percepción de la imagen  
corporal en hombres desde un  
enfoque de la psicología positiva.**

**Presentado por:** D. Max Albrecht

**Tutora académica:** Dra. Helena Garrido Hernansaiz

**Alcalá de Henares, marzo de 2022**

# Índice

Resumen/Abstract	3
1. Introducción	4
2. Objetivos	4
3. Marco teórico	5
3.1 Insatisfacción con la imagen corporal	5
3.1.1 Conceptualización	5
3.1.2 La percepción de la imagen corporal en hombres	7
3.1.3 Factores de riesgo y protección	9
3.1.4 Evaluación	12
3.2 Psicología Positiva	13
3.3 Psicología Positiva en la imagen corporal	14
3.4 Investigaciones sobre el tratamiento psicologico de la imagen corporal	15
3.4.1 Pautas y características para la intervención	16
3.4.2 Datos sobre la eficacia de programas de intervención previos	17
3.4.3 Fortalezas y debilidades de los programas de intervención previos	19
4. Metodología de investigación	21
4.1 Fuentes de información empleadas	21
4.2 Criterios de inclusión, términos y operadores de búsqueda	21
5. Propuesta de intervención	23
5.1 Presentación	23
5.2 Objetivos	23
5.3 Contexto	24
5.4 Metodología y recursos	24
5.5 Sesiones	25
5.6 Cronograma	39
5.7 Evaluación	40
6. Conclusiones	41
6. Referencias Bibliográficas	44
7. Anexos	52

## **Resumen**

El propósito principal del siguiente trabajo es presentar la posibilidad de mejorar la imagen corporal en hombres desde un enfoque de la Psicología Positiva. La importancia y relevancia de la imagen corporal en hombres ha ido en aumento en las dos últimas décadas y la Psicología Positiva como corriente resulta ser prometedor para su intervención. Esta propuesta parte de una revisión bibliográfica exhaustiva y del análisis de diversos programas de intervención previos. Se presenta una propuesta de intervención para hombres entre 18 y 55 años a través del cambio de componentes orientados a la autoaceptación del cuerpo, tratando de evitar la imagen corporal desajustada. El programa se encuentra compuesto de un total de 12 sesiones en las que se proponen distintas dinámicas y actividades, con un periodo pre-post evaluación y tres fases de seguimiento.

**Palabras clave:** Imagen corporal; Hombres; Psicología Positiva; Intervención psicológica

## **Abstract**

The main objective of the following work is to improve body image in men from a Positive Psychology approach. The importance and relevance of body image in men has increased in the last two decades and Positive Psychology offers promising tools. The elaboration of this proposal is based on the review of scientific bibliography and previous intervention programs. An intervention proposal is presented for men between 18 and 55 years old, oriented towards acceptance of the body to avoid distortion of body image. The program is made up of a total of 12 sessions in which different dynamics and activities are proposed, with a pre-post evaluation and three follow-ups.

**Key words:** Body image; Men; Positive Psychology; Psychological intervention

## **1. Introducción y justificación**

A pesar de que la imagen corporal ha formado parte como objeto de estudio dentro de la Psicología en las últimas décadas, no fue hasta recientemente que evoca mayor atención. Actualmente, la preocupación excesiva por la imagen corporal es un fenómeno cada vez más común y la causa de importantes secuelas en todas las áreas como son la calidad de vida, el funcionamiento personal y el bienestar de la persona (Daniels y Gillen, 2015). De esta manera, dicha preocupación excesiva se considera un buen indicador de que es el momento adecuado para trabajar y ayudar a que las personas aprendan a percibir su imagen corporal de forma más ajustada y positiva, evitando así el malestar y las consecuencias que podría causar.

Las investigaciones que se han llevado a cabo tratan de profundizar en el concepto de la imagen corporal, centrándose sobre todo en las mujeres. Sin embargo, investigaciones recientes apuntan a una creciente cifra de hombres, especialmente adultos jóvenes, cuya percepción de imagen corporal corresponde con una imagen distorsionada (Acuña Leiva et al., 2020).

De aquí surge la necesidad del presente trabajo de profundizar en la imagen corporal, sus variables de riesgo en hombres y diseñar un programa de prevención adecuado a esta población. Además, otra razón del siguiente trabajo es que la imagen corporal frecuentemente se ha evaluado en términos de insatisfacción corporal, sin tener en cuenta otros aspectos como la apreciación corporal, algo que a través de un programa de intervención que trabaja desde la Psicología Positiva sería considerado como aspecto clave.

## **2. Objetivos e hipótesis**

El objetivo de este trabajo es proponer un programa de intervención específico desde la Psicología Positiva para mejorar la percepción de la imagen corporal en hombres. Esto requiere relacionar la información recopilada en los últimos años sobre la imagen

corporal negativa y positiva con distintos programas de intervención y la Psicología Positiva.

Por otro lado, los objetivos específicos del presente trabajo son los siguientes:

- Efectuar una revisión bibliográfica, incluyendo las intervenciones previas realizadas con hombres y la imagen corporal, además de profundizar en los factores de riesgos y protección asociados.
- Averiguar si los programas actuales son eficaces, concretamente en hombres, y obtener datos relevantes para mejorar futuros programas de intervención y prevención.
- Elaborar un programa de intervención para mejorar la percepción de la imagen corporal en hombres desde la Psicología Positiva.
- Realizar un programa de intervención concreto y modificable para la edad y los factores de riesgo relacionados con la imagen corporal en hombres.
- Fomentar desde un enfoque de Psicología Positiva herramientas y/o modificaciones en herramientas existentes para la intervención en la imagen corporal en hombres.
- Facilitar y aportar nueva información en el ámbito de la Psicología Positiva.

### **3. Marco teórico**

#### **3.1 Insatisfacción con la imagen corporal**

##### **3.1.1. Conceptualización**

En las últimas décadas ha imperado un icono de belleza estándar y en numerosas ocasiones inalcanzable. Este ideal de belleza está fuertemente ligado al concepto de la imagen corporal y se relaciona en alta medida con el desarrollo de problemas y malestar psicológico (Macneill et al., 2017).

Además de la consecución de este ideal de belleza, a muchas personas les preocupa al menos una parte de su cuerpo, formando una evaluación cognitiva negativa

manifestada por la imagen corporal negativa. Así, la imagen corporal es la representación mental que cada persona construye en relación con su cuerpo y la vivencia en términos de sentimientos, conductas y actitudes que se tienen hacia el propio cuerpo (Acuña Leiva et al., 2020). Para ser más concreto, se refiere al modo en que el individuo percibe, siente, imagina y actúa en relación con su propio cuerpo, formando así un constructo multidimensional perceptual, cognitivo-afectivo y conductual (Mendieta-Izquierdo, 2014). Asimismo, según la perspectiva evolutiva de Acuña Leiva et al. (2020), la imagen corporal se va construyendo a partir de cómo nos vemos y somos vistos desde la infancia, representado por cómo se siente y vive el cuerpo. Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, sino que las actitudes y las revisiones que el individuo hace de su propio cuerpo son esenciales.

Por último, para Mendieta-Izquierdo (2014) la imagen corporal influye en el procesamiento de la información y la manera de cómo percibimos el mundo está influenciada por la forma de sentir y pensar acerca de nuestro propio cuerpo, pudiendo sentirnos satisfechos o insatisfechos con esta percepción.

Ramírez Molina (2013) identifica tres teorías que profundizan y explican el concepto de la imagen corporal que se exponen a continuación en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Teorías de la imagen corporal identificadas por Ramírez Molina (2013)*

<b>Teoría Sociocultural</b>	<b>Teoría de comparación social (Festinger, 1954, citado en Ramírez Molina, 2013)</b>	<b>Teoría de objetivación</b>
-----------------------------	---	-------------------------------

Las presiones sociales son la razón principal de las personas y sus deseo de cumplir con los estándares de belleza irrealistas e inalcanzables. Así, estas representaciones de belleza determinadas por la sociedad y transmitidas por diversos medios, luego son absorbidas por las personas, existiendo la posibilidad de desarrollar una insatisfacción corporal (Ramírez Molina, 2013).	Las personas se comparan con los demás con el fin de establecer su posición y autoevaluación. De esta forma, las comparaciones ascendentes son susceptibles de producir consecuencias negativas, tales como disminución de la autoestima y, al contrario, comparaciones a la baja son susceptibles de producir consecuencias positivas.	Se refiere al trato de las personas en algunas culturas como objetos para ser utilizados por los demás como un objeto para el uso o consumo de otras personas. En el caso de los hombres se manifiesta por el descontento que genera no poder alcanzar el estándar de belleza establecido por la objetivación (Brea Folgar, 2019).
---	---	--

Como se ha expuesto anteriormente, existe la posibilidad de estar satisfecho o insatisfecho con la imagen corporal debido a la subjetividad. La insatisfacción de esta imagen es según Fard et al. (2016) aquella que tiene una relación más establecida con la percepción subjetiva y mayor relevancia con el ideal estético propio de la sociedad, llevando a que la representación corporal sea influida por los estándares culturales. La frustración generada por no alcanzar dicho estándar, según Acuña-Leiva et al. (2020), compone un elemento importante en el transcurso de una imagen corporal distorsionada y es desencadenante de varias conductas de riesgo. A colación de esto, Venegas Ayala y González Ramírez (2017) argumentan que la detección e intervención en la imagen corporal y sus componentes desadaptativos, puede ser un factor clave en la prevención de psicopatología alimentaria y otros trastornos.

### **3.1.2 La percepción de la imagen corporal en hombres**

La investigación sobre la imagen corporal se ha centrado mayoritariamente en este concepto como algo propio de las mujeres, sin embargo, debido a los cambios socioculturales recientes, se ha exigido dedicar mayor atención a los hombres (Ramírez Molina, 2017).

Actualmente sigue siendo un tema controvertido que exista una desigualdad notable en las percepciones corporales entre hombres y mujeres, habiendo investigaciones que defienden estas diferencias y otras que las niegan.

Por un lado, parece que existe una insatisfacción con la imagen corporal mayor y más dispar en las mujeres (Blanco-Ornelas et al., 2017; Zaccagni et al., 2014). No obstante, también existen estudios que muestran un aumento en las preocupaciones por el cuerpo masculino y según los que la ideología masculina tradicional tiene un efecto considerado (Murray y Lewis, 2014). Entre estas preocupaciones, la insatisfacción relacionada con la musculatura y la grasa corporal es lo más frecuente, y en ocasiones se relaciona con una mayor cantidad de ejercicio físico como conducta compensatoria (Hoffmann y Warschburger, 2017; White et al., 2020).

Según indican Brown et al. (2017), siguiendo el modelo tripartito de influencia en la imagen corporal de Thompson et al. (1999, citado en Brown et al., 2017), existe una fuerte relación entre la imagen corporal y la presión social basada en la persecución de un ideal de belleza inalcanzable e irrealista. Estos autores defienden que la presión social de los medios de comunicación y entorno social conduce a la internalización de este ideal, cuya consecuencia directa son las preocupaciones y el inicio de hábitos menos saludables (Girard et al., 2018; Tylka, 2021). Shomali (2021) enfatiza con respecto a este aspecto la importancia de la relatividad social al demostrar cómo varía este ideal de belleza y por consiguiente la satisfacción corporal dentro de diversas subculturas sociales.

Por otro lado, los estudios de Bennett et al. (2020) indican que la imagen corporal negativa puede incrementarse con la edad, asociándose a la aparición de lesiones crónicas, pérdida de movilidad y cambios en la apariencia asociada con la masculinidad

idealizada. Al mismo tiempo, mencionan la importancia de la apariencia como estatus social y de identidad.

Con relación a las consecuencias generadas por la distorsión de la imagen corporal en hombres, cabe destacar que es un fuerte predictor de diferentes psicopatologías, especialmente aquellas relacionadas con la alimentación, con el estado de ánimo y con otras variables concretas como la autoestima (Brechan y Kvaem, 2015; Murray et al., 2013).

Además, relacionado con la internalización del ideal de belleza masculina y la musculatura, existe el riesgo de que los hombres puedan desarrollar dismorfia muscular debido a la preocupación patológica con esta imagen (Rao et al., 2020). De esta forma, alcanzar el ideal masculino deseado se relaciona con hábitos menos saludables como son por ejemplo las dietas restrictivas y el ejercicio físico excesivo, además de conductas de riesgo como el consumo de sustancias, entre ellas los anabolizantes (Brown et al., 2017).

Por último, investigaciones recientes concluyen que la imagen corporal negativa tiene graves consecuencias para los hábitos que mantienen la salud y como predictor de la inactividad física, la alimentación poco saludable y el aumento de peso, además de que se asocia con conductas de riesgo como el sexo inseguro y el tabaquismo (Alleva, Sheeran et al., 2015; Grogan, 2021).

### **3.1.3 Factores de riesgo y protección**

Para una mejor comprensión del mecanismo de la imagen corporal negativa y los aspectos que contribuyen a su desarrollo, es necesario hacer una breve revisión hasta la actualidad.

El entorno social y el rol de iguales sobre la percepción del cuerpo ideal forma uno de los factores más estudiados y centrales en este tópico. De esta forma, cuando se habla de aceptación social como el grado de pertenencia de una persona a una unidad social, se puede entender como la necesidad de aceptación social y las respuestas

conductuales que aumentan la probabilidad de aceptación y la deseabilidad social; siendo especialmente importante ente iguales (Shoraka et al., 2019). En relación con la imagen corporal, se puede ver en forma de aprendizaje social. A través de la observación de los demás, la imitación y el refuerzo de la conducta se intenta lograr esta aceptación social, siendo una de las causas más importantes de insatisfacción con el cuerpo (Grogan et al., 2021). Asimismo, cuando una persona siente que su apariencia es peor que el criterio ideal y no logra resistir esta presión social, puede enfrentar sentimientos y actitudes negativas hacia sí mismo (Shoraka et al., 2019). Por el contrario, Shomali (2021) indica que los grupos culturales que no estigmatizan el tamaño del cuerpo y apoyan imágenes corporales alternativas permiten resistirse a la presión social.

Otra razón relacionada con el desajuste en la imagen corporal es el estándar social que se crea a través de los medios de comunicación y canales digitales que, con la globalización, el rápido cambio social y crecimiento de los medios, han hecho posible transformar fácil y continuamente los estándares de belleza. Las personas, al compararse con estos criterios, intentan cumplir con estos ideales irreales e inalcanzables (Grogan et al., 2021).

La autoestima se suma a estos factores estudiados frecuentemente e indica de alguna forma cómo una persona se siente e interpreta su autoconcepto (Brechan y Kvaalem, 2015). Se ha demostrado que existe una fuerte relación entre baja autoestima y mala imagen corporal y, además, una mala imagen corporal puede formar parte de la baja autoestima (Naeimi et al., 2016). Asimismo, tener elevada autoestima es esencial para el bienestar psicológico y para fortalecer la resistencia a la presión social, un aspecto favorable para regular y ajustar la imagen corporal (Healey, 2014).

Otra variable que mantiene una fuerte relación con la imagen corporal es el concepto de identidad conocido como autoconocimiento que posee una persona a lo largo del tiempo y en distintas situaciones. De esta forma, la coherencia de identidad se refiere al sentido de igualdad y continuidad de un individuo con el pasado, presente y futuro y

describe el sentido de una persona de saber quién es, a dónde pertenece y hacia dónde se dirige en la vida (Daniels y Gillen, 2015). Al contrario, la confusión de identidad incluye el cambio continuo de opiniones sobre uno mismo y de no saber hacia dónde se dirige. En este sentido, la confusión de identidad contribuye de forma negativa al concepto de imagen corporal, de manera que complica conectar con la aceptación del cuerpo tal como es y distorsiona su interpretación (Voica et al., 2021).

Según Quittkat et al. (2019), otro factor que se relaciona con la imagen corporal es la importancia de la apariencia física, manifestada por el tiempo y esfuerzo invertido en ella. Al contrario, se entiende por apreciación corporal la valoración positiva en forma de aceptar, respetar y tener una opinión favorable del propio cuerpo, así como rechazar los ideales corporales poco realistas y promoviendo conductas saludables (Webb et al., 2015). Hay mayor apreciación corporal en personas mayores en comparación con adultos jóvenes, que consideran más importante la apariencia física (Andrew et al., 2015).

El concepto de resiliencia ha sido descrito en el campo de los trastornos mentales como el proceso de adaptación positiva a una adversidad vital (American Psychological Association, 2010, citado en Calvete et al., 2018) y se define como la percepción subjetiva de ser capaz de resistir los factores estresantes de la vida, aceptar a uno mismo y la vida, y ser capaz de prosperar y obtener significado de los desafíos. Por lo tanto, en relación con la imagen y satisfacción corporal, Calvete et al. (2018) consideran que mostrar resiliencia fomenta una imagen más positiva y facilita las habilidades concretas que mejoran o ajustan la imagen corporal distorsionada en cualquier momento vital de la persona.

Por otro lado, los recientes enfoques teóricos señalan la importancia de la inflexibilidad psicológica en la imagen corporal (Lucena-Santos et al., 2017). La inflexibilidad psicológica abarca la incapacidad de estar en el momento presente, así como las acciones dirigidas a evitar experiencias internas difíciles, generalmente a expensas de las metas vitales valoradas deseadas (Hayes et al., 1999, citado en Lucena-Santos et

al., 2017). En relación con la imagen corporal, la capacidad de la persona para tener un pensamiento o sentimiento perturbador sobre el cuerpo y no dejar que afecte la salud y el bienestar puede ser un aspecto clave (Sandoz et al., 2013).

Por último, la autocompasión, según la definición de Breines et al. (2014) se basa en el reconocimiento de que el sufrimiento, el fracaso y la insuficiencia son parte de la condición humana y que todas las personas son dignas de compasión. En relación con la imagen corporal, la autocompasión puede mitigar directamente los resultados desadaptativos de una imagen corporal desajustada y prevenir la aparición inicial de un factor de riesgo (por ejemplo, la presión de los medios) o de un resultado desadaptativo (por ejemplo, el ejercicio físico excesivo: Braun et al., 2016).

### **3.1.4 Evaluación**

Existen múltiples instrumentos que han ido apareciendo y evolucionando desde los años 70 para evaluar la imagen corporal; sin embargo, la consideración de la imagen corporal recientemente como un constructo multidimensional ha facilitado la elaboración de instrumentos más complejos y específicos.

A continuación, en la Tabla 2 se exponen los principales instrumentos desarrollados en los últimos años para evaluar la imagen corporal en hombres con componentes específicos como la apreciación corporal, el ideal masculino y la flexibilidad psicológica.

**Tabla 2**

*Instrumentos actuales en la imagen corporal con hombres*

<b>Body Appreciation Scale</b> (BAS-2) de Tylka y Wood-Barcalow (2015a)	<b>Body Image Matrix of Thinness and Muscularity – Male Bodies</b> (BIMTM-MB) de Arkenau et al. (2020)	<b>Body Image – Acceptance and Action Questionnaire</b> (BI-AAQ) de Sandoz et al. (2013)
--	--	--

<p>Evaluar la capacidad del individuo de aceptar y tener una opinión favorable hacia el propio cuerpo y valorar la capacidad de rechazar los ideales corporales poco realistas.</p> <p><i>Características:</i> Instrumento principal en la evaluación de la imagen corporal. 10 ítems con 5 opciones de respuesta (nunca, casi nunca, a veces, muchas veces y siempre). Alfa de Cronbach (<math>\alpha</math>) por encima de .90.</p>	<p>Valorar las preocupaciones orientadas a la insatisfacción con el ideal masculino, la musculatura y grasa corporal.</p> <p><i>Características:</i> Escala visual de figuras 2D. Instrumento de screening. Específico para el sexo masculino. Representación de 64 imágenes que difieren en musculatura y grasa corporal. Administración en línea. Fiabilidad interna estable con <math>\alpha</math> oscilando entre .78 y .93.</p>	<p>Evaluar la inflexibilidad psicológica con los pensamientos, conductas y emociones relacionados con la imagen corporal que frenan el crecimiento personal.</p> <p><i>Características:</i> Entiende la aceptación como la acción iniciada ante los ítems presentados. Fuerte predictor para psicopatología relacionada con la alimentación. 12 ítems con 7 opciones de respuesta (nunca verdadera – siempre verdadera). Buena fiabilidad interna con un <math>\alpha</math> de .92.</p>
---	---	--

### 3.2 Psicología positiva

La Psicología Positiva (en adelante PP) se define como el estudio científico de las experiencias, los rasgos individuales positivos, las instituciones que permiten su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, al tiempo que previenen o reducen las incidencias de psicopatología (Venegas Ayala y González Ramírez, 2018).

Se centra en el estudio de las emociones positivas para lograr un cambio positivo deseado, identificando factores importantes que desarrollan bienestar, felicidad, optimismo y autodeterminación. Asimismo, incluye los factores positivos que fomentan el bienestar y no sólo se centra en el malestar y la ausencia de desajustes (Botella et al., 2020). Estas emociones positivas, fomentan recursos psicológicos que permitan

prevenir o tratar los problemas de salud de manera más eficiente cumpliendo con la necesidad de satisfacción, alegría y sentido en la vida (Khademi, 2021).

Para Voica et al. (2021), la PP se centra en la resiliencia y las fortalezas de las personas e integra estos aspectos con fines de prevención y tratamiento, haciendo hincapié en la promoción de la salud. Khademi (2021) añade a esta premisa que se puede entender como método para alcanzar capacidades que fomentan la felicidad, calidad de vida, bienestar psicológico, además de la búsqueda de compatibilidad de estas capacidades con la autoestima y las características personales del individuo.

### **3.3. La psicología positiva y la imagen corporal: formas positivas de vivir en el cuerpo**

Durante las últimas décadas, la investigación se ha centrado principalmente en las formas negativas en que los individuos viven en sus cuerpos y con su entorno. Sin embargo, el enfoque exclusivo en la imagen corporal negativa introduce limitaciones para progresar en el campo de la vida en el cuerpo y el bienestar que se vincula a ello, ya que dicho progreso también requiere centrarse en aspectos positivos, adaptativos y saludables (Kirschman y Salgueiro, 2015).

Con respecto a estas inquietudes que presentan las personas sobre la imagen corporal y que se manifiestan en diferentes entornos y áreas, existe una alternativa al enfoque centrado en la imagen corporal negativa, fomentando aspectos fundamentales como la apreciación corporal, la flexibilidad psicológica y la interpretación de estándares culturales (Quittkat et al, 2019; Ogle et al., 2019). A esta idea se añade la capacidad de ser consciente y atento a las necesidades del cuerpo y la capacidad de procesar mensajes relacionados con la apariencia de manera autoprotector (Guest et al., 2019). De esta forma y como se ha mencionado en anteriores apartados, la imagen corporal positiva no es solo un factor de protección para diversas patologías, sino que además está asociada con el bienestar físico y psicosocial, incluidas la mejora de la autoestima,

la autocompasión, la satisfacción vital y los hábitos saludables (Tylka y Wood-Barcalow, 2015b).

Los modelos teóricos existentes sobre la imagen corporal positiva proporcionan marcos útiles para comprender el concepto en mayor profundidad. Una de las teorías más apoyadas hasta la fecha de hoy es la teoría del *embodiment*, que según la conceptualiza Piran (2016), es una experiencia y consecuencia de la actividad física que consiste en lograr la conciencia plena y conexión con nuestro cuerpo físico, a través de los entornos físicos, sociales y digitales en el que vivimos y nos movemos. De esta forma, concibe la imagen corporal positiva como un estado de integración cuerpo-yo e implica sentirse competente y libre para actuar y desafiar los estándares socioculturales (Halliwell, 2015).

Otro modelo actual representa un enfoque centrado en la regulación emocional, incluyendo nuevamente la apreciación y flexibilidad de la imagen corporal. Se centra en la aceptación voluntaria de pensamientos, emociones, sensaciones corporales y percepciones negativas a través de la conciencia plena y compasión, siguiendo comportamientos adaptativos acorde a sus valores (Guest et al., 2019).

De acuerdo con la visión de la PP y con el objetivo de fomentar la imagen corporal positiva en relación con las teorías expuestas, las investigaciones realizadas hasta ahora indican que para mejorar la imagen corporal se requiere trabajar el autoconcepto a través de pensamientos y conductas con técnicas cognitivo-conductuales, mejorando la calidad de vida con una dieta sana y el ejercicio físico moderado, además de fomentar estrategias enfocadas a la búsqueda de la felicidad, la autoaceptación y el bienestar (Venegas Ayala y González Ramírez, 2018). Por lo tanto, para lograr estos aspectos concretos, es esencial aprender a apreciar el cuerpo y conectar con él desde un enfoque proactivo y compasivo (Voica et al., 2021).

### **3.4. Investigaciones sobre el tratamiento psicológico de la insatisfacción de la imagen corporal**

### **3.4.1. Pautas y características para la intervención**

Las intervenciones psicológicas positivas en relación con la imagen corporal puede ser un factor clave en la prevención de futuras dificultades y en mejorar la satisfacción corporal, promoviendo el bienestar general del individuo.

Estas intervenciones se centran en aspectos como la satisfacción vital, la proyección positiva del futuro y la felicidad (Khademi, 2021) y en promover la emocionalidad positiva, fomentar adaptaciones y expectativas de futuro y una reducción sustancial del malestar, para poder aumentar la adhesión a la intervención (Botella et al., 2020).

Por tanto, siguiendo estas indicaciones, se deben incluir componentes positivos y las fortalezas personales en las intervenciones con la imagen corporal con la finalidad de aumentar su eficacia, concretamente en hombres, (Piran, 2016; Voica et al., 2021).

Diferentes autores han indicado que la motivación al cambio, fomentar recursos necesarios y adaptativos son elementos esenciales para la adhesión al tratamiento (Venegas Ayala y González Ramírez, 2018). Asimismo, las indicaciones de Richards et al. (2015) recomiendan programas que integran componentes que requieren un papel más activo por parte de los usuarios, facilitando así la implicación y adhesión al tratamiento, y teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada persona para lograr una mayor satisfacción con la imagen corporal. Otra consideración es la posibilidad de complementar la mejora de la imagen corporal a través de autoayuda, facilitando al individuo métodos y herramientas que puede poner en práctica para seguir fortaleciendo la imagen corporal fuera del ámbito terapéutico (Griffiths et al., 2018).

Atendiendo al tipo de modalidad de intervención que suele recomendar la literatura, se sugiere la intervención a nivel individual, sin descartar la combinación con la intervención a nivel grupal (Khademi, 2021). En la investigación realizada por Morgan et al. (2014) descubrieron que la aplicación de la intervención en un ambiente grupal y entre iguales permite reforzar los cambios producidos individualmente, principalmente por el apoyo recibido de los miembros del grupo. Alleva, Martijn et al. (2015) sintetizan que las intervenciones con la imagen corporal son más efectivas cuando se imparten en

múltiples sesiones y se pueda realizar la mayor parte de intervención en formato grupal, siempre con un facilitador presente, con el fin de poder desafiar la presión social.

Además, existen mayores índices de eficacia en los tratamientos dirigidos a los participantes en la adolescencia y adultez temprana al considerarse una etapa de vulnerabilidad y particularmente susceptibles a desarrollar una negativa imagen corporal debido a los cambios experimentados en la composición corporal (Guest et al., 2019).

Por último, en cuanto a las recomendaciones indicadas en la mayoría de las investigaciones sobre la duración y el formato de las intervenciones con la imagen corporal encontraron que los efectos y la eficacia fueron similares tanto para aquellas intervenciones de varias sesiones semanales frente a los talleres de un día y los formatos presenciales frente a aquellas en línea, algo que facilita la flexibilidad para las intervenciones a realizar (Griffiths et al., 2018).

#### **3.4.2. Datos sobre la eficacia de programas de intervención previos**

La mayoría de las revisiones realizadas sobre las intervenciones en imagen corporal coinciden en la existencia de resultados limitados sobre los tipos de psicoterapia y eficacia en términos de mejora. Además, el análisis de estas intervenciones es valioso porque ayuda a llevar la investigación más allá de la cuestión básica de si las intervenciones son efectivas y en qué medida, para abordar preguntas más profundas sobre la razón de su eficacia y qué técnicas concretas justifican su uso en futuras intervenciones.

Las intervenciones de carácter preventivo son aquellas con resultados más difusos, aunque existen ciertos estudios que indican que ayudan a amortiguar los desafíos futuros y prevenir el desarrollo de una imagen corporal negativa con el tiempo. Sin embargo, las intervenciones que se realizan en personas cuya imagen corporal ya está distorsionada y con predisposición a la insatisfacción corporal alcanzan resultados más sólidos en la mejora del individuo (Alleva, Martijn et al., 2015).

Teniendo en cuenta la relación entre imagen corporal negativa, factores psicológicos y conductas poco saludables, se han realizado numerosas intervenciones con el fin de promover la imagen corporal principalmente desde la terapia cognitivo-conductual (TCC). En general, la TCC tiene como objetivo la modificación y el ajuste de pensamientos, sentimientos y comportamientos desadaptativos relacionados con la imagen corporal negativa utilizando técnicas de cambio cognitivo y conductual (Alleva, Sheeran et al., 2015).

En el metaanálisis realizado por Alleva, Martijn et al. (2015) se encontró que las intervenciones implementadas desde la TCC con la imagen corporal, concretamente en mujeres, produjeron una mejoría en la imagen, una reducción en la internalización del ideal de belleza y una gran reducción en las tendencias de comparación y presión social. Estos mismos autores estimaron que resultados similares se verían en población masculina con programas de intervención parecidos. Además, identificaron un elemento clave que fomenta la eficacia en cualquier intervención con la imagen corporal: la psicoeducación. A estos hallazgos se suman aquellos encontrados por Jarry y Ip (2005), que en su metaanálisis de 19 intervenciones individuales desde la TCC concluyeron que los tratamientos que abordan los componentes afectivo, conductual y perceptivo en combinación son más efectivos que aquellos que los abordan en su individualidad y que la terapia asistida por un terapeuta es más eficaz que la terapia autodirigida.

No obstante, la revisión realizada por Guest et al. (2019) consideró que las dos intervenciones de TCC realizadas con hombres, centradas en la disonancia cognitiva y psicoeducación sobre los cambios de salud, físicos y de apariencia, tenían una calidad metodológica débil y sin mejoras notables en la imagen corporal. Según estos autores, se debe a la falta de conocimientos, en el momento de aplicación de las intervenciones, sobre los mecanismos subyacentes que explican la imagen corporal en hombres. Aunque, indican que actualmente sí se dispone de más información empírica que aclara la imagen corporal en hombres y por tanto los resultados de futuras investigaciones pueden ser prometedores. Además, destacan que las intervenciones realizadas por

Internet mostraron ser eficaces para mejorar la imagen corporal positiva, como la apreciación corporal, la estima corporal y la satisfacción con la funcionalidad. Estos hallazgos favorecen el uso y desarrollo de intervenciones que comprenden algún aspecto en línea, ya que son más accesibles y menos costosas (Guest et al., 2019)

Para Artoni et al. (2021), la eficacia parcial de los tratamientos disponibles en la actualidad puede deberse a que se centran en los componentes cognitivos y afectivos de la imagen corporal, dejando por un lado el componente perceptivo. De esta forma, estos mismos autores, elaboraron la terapia de percepción corporal (TPB), que mostró ser eficaz para reducir el malestar corporal, mejorar el estado psicopatológico general y favorecer la potenciación de rasgos de personalidad fuertemente correlacionados con la imagen corporal (Artoni et al., 2021).

Otro tratamiento que ha manifestado eficacia notable en la imagen corporal en hombres es el establecido por Morgan et al. (2014) mediante una TCC grupal basada en el mindfulness, incluyendo técnicas de exposición. Esta intervención logró cambios estadísticamente significativos en el control de la imagen corporal, en la preocupación por la imagen y la ansiedad relacionada.

Por último, y como una de las intervenciones estudiadas más recientes, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) estudiada por Griffiths et al. (2018) indica obtener resultados prometedores en cuanto a las preocupaciones relacionadas con la importancia de la imagen corporal y un cambio de perspectiva. Uno de los factores que según estos autores más favorece la adhesión al tratamiento es la flexibilidad psicológica. Sin embargo, debido al reducido número de investigaciones realizadas y la inconsistencia en sus hallazgos, la efectividad de estas intervenciones sigue sin tener suficiente respaldo empírico.

### ***3.4.3. Fortalezas y debilidades de los programas de intervención previos***

En la mayoría de los tratamientos citados se concibe la imagen corporal en base a una disminución o desajuste en los componentes perceptivos, cognitivos, afectivos y

conductuales, siendo fundamento para muchos programas de intervención. Como se ha visto, la TCC es respaldada empíricamente en mayor medida y de las que derivan también otros programas de intervención; sin embargo, muchos de estos programas no incluyen aspectos y componentes relacionados con las fortalezas personales del individuo y se centran en la imagen corporal negativa. De esta forma, tratan de centrarse en la reducción de aspectos visibles, tanto cognitivos como conductuales, y de los factores de riesgo directos, sin incluir y tratar el bienestar y aspectos positivos. Botella et al. (2020) afirman la necesidad de implementar intervenciones que incluyan estos aspectos desde una visión de la PP, ya que se ha encontrado que favorece el bienestar de los hombres. Sin embargo, los estudios realizados hasta la actualidad tienen algunas debilidades, tanto teóricas como prácticas, principalmente debido a la falta de evidencia concreta y clara que explican el funcionamiento concreto de los procesos de la imagen corporal en hombres a la hora de aplicar las intervenciones (Guest et al., 2019).

Una limitación con la que se han encontrado varias investigaciones es la homogeneidad de los participantes en las intervenciones estudiadas, siendo principalmente mujeres. Esto evita poder realizar generalizaciones a una población más amplia (Alleva, Martijn et al., 2015; Griffiths et al., 2018). Además, los tamaños de las muestras estudiadas en una mayoría de estudios no fueron suficientemente grandes para poder sacar conclusiones estables (Guest et al., 2019).

Otra debilidad que se manifiesta en los análisis realizados es la duración de los efectos de las intervenciones a largo plazo; para ello, los estudios futuros deberían priorizar los seguimientos a más largo plazo, con un mínimo de 3 meses (Alleva, Martijn et al., 2015). Asimismo, la gran mayoría de intervenciones apuntan a resultados que inicialmente parecen positivos, pero no se mantienen con el tiempo.

Es importante teniendo en cuenta estas limitaciones de programas previos que se elabore un programa de intervención que incluya la construcción de una imagen corporal desde la perspectiva positiva, considerando procesos como la apreciación corporal, teniendo en cuenta las actitudes, comportamientos y virtudes que representan a cada

individuo y que conlleven a la aceptación deliberada y activa de los defectos e imperfecciones individuales.

#### **4. Metodología de investigación**

##### **4.1. Fuentes de información empleadas**

Con el objetivo de recopilar datos sobre la percepción de la imagen corporal, su insatisfacción en hombres y su intervención, se ha realizado una búsqueda exhaustiva de información en las bases de datos Dialnet, Elsevier, PsycInfo, Pubmed, Google Académico y Scielo.

##### **4.2. Criterios de inclusión, términos de búsqueda y operadores**

Para la revisión bibliográfica se han utilizado las siguientes palabras en español: “imagen corporal”, “adultos”, “tratamiento psicológico”, “programa de intervención”, “psicología positiva”, “hombres”, “factores de riesgo”, y “factores de protección”. Para ampliar el ámbito de búsqueda se han incluido las palabras en inglés: “body image”, “body satisfaction”, “psychological”, “treatment”, “risk factor”, “psychotherapy”, “positive psychology”, “intervention” y “programmes”.

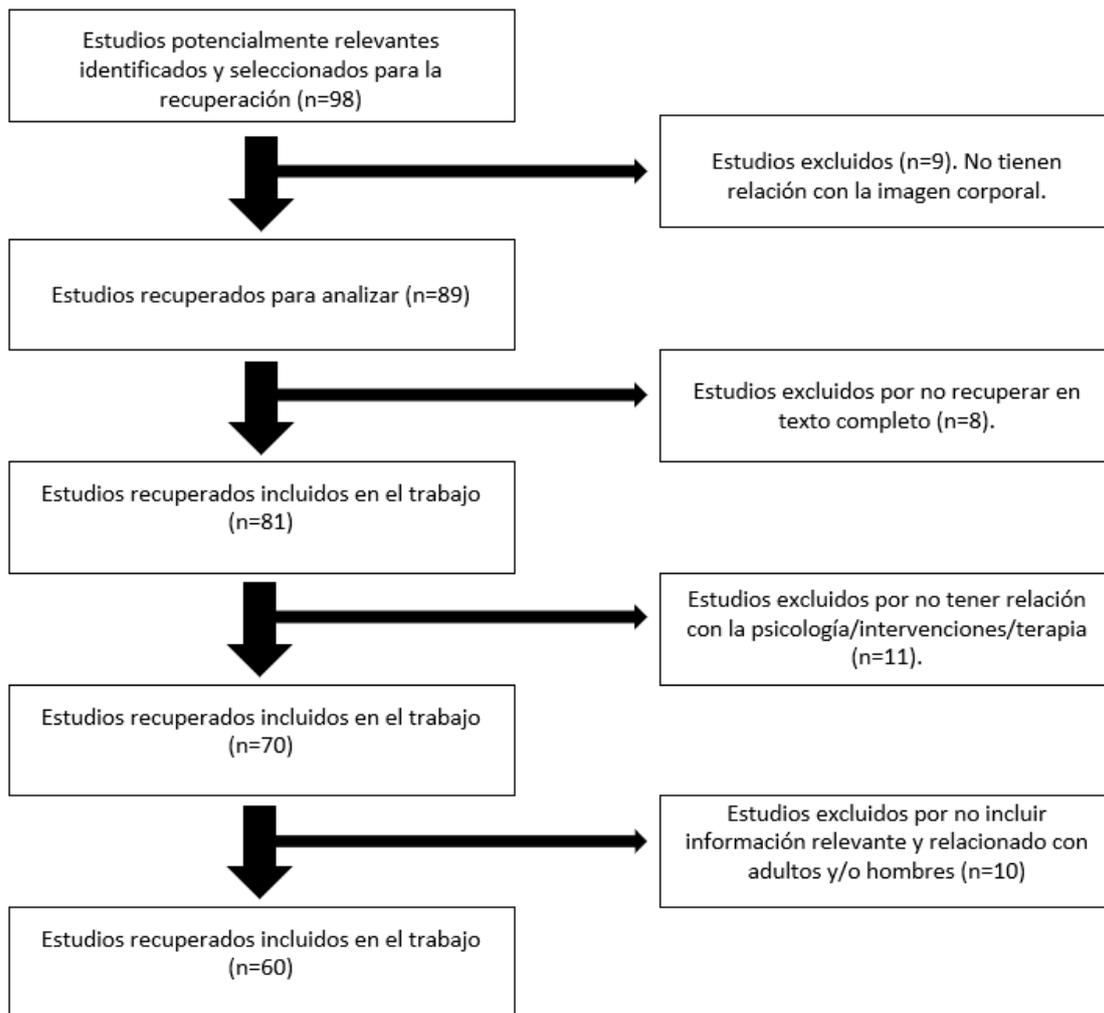
En relación con los criterios de inclusión para la bibliografía, se han incluido artículos que tratan los aspectos y conceptos mencionados en la propuesta de intervención: imagen corporal, tratamiento psicológico y programas de intervención. Se ha incluido la bibliografía comprendida entre 2010 y 2021, para buscar mayor actualización y fundamento empírico. Con respecto a los criterios de exclusión, toda la bibliografía no relacionada con los términos mencionados anteriormente o sin relación con esta propuesta de trabajo y de mayor antigüedad ha sido rechazada.

Sin embargo, para completar el marco teórico, sí se han incluido para algunos temas concretos artículos de mayor antigüedad, debido a la importancia de algunos conceptos

y fundamentos. La siguiente figura representa un diagrama de flujo sobre el proceso de revisión bibliográfica (Figura 1):

**Figura 1**

*Diagrama de Flujo prisma: Proceso de selección de los estudios*



## 5. Propuesta de intervención

### 5.1. Presentación de la propuesta

El presente programa de intervención trata de elaborar, desde la PP, una propuesta para mejorar la imagen corporal, concretamente en hombres. Se pretende, tras realizar una revisión de los datos obtenidos en investigación, integrar estos resultados a la práctica clínica.

Puesto que no existen datos suficientes de una intervención específica que haya demostrado ser eficaz en la imagen corporal en hombres y los programas existentes se centran exclusivamente en la imagen corporal negativa, la PP podría contribuir enormemente. Por ello se justifica la necesidad de desarrollar una propuesta de intervención basada en esta corriente psicológica.

La intervención propuesta es un tratamiento de un total de 12 sesiones, habitual en los programas revisados, con una periodicidad de una sesión por semana, de dos horas de duración. Se dará una tarea al final de las sesiones y al inicio de la sesión se dedica aproximadamente media hora para la puesta en común. Además, las tareas de las sesiones pueden tener variaciones para ajustarse a las necesidades y recursos de cada grupo. Los grupos constan de aproximadamente 8 a 10 participantes y al menos una figura profesional, concretamente un psicólogo.

La evaluación se lleva a cabo individualmente en una en una única sesión antes del tratamiento y en el seguimiento que se realiza a los 3 meses, a los 6 meses y 1 año.

## **5.2. Objetivos concretos que persigue la propuesta**

El programa está diseñado con el objetivo principal de mejorar la imagen corporal en hombres desde una perspectiva positiva e integradora. Entre los objetivos específicos se encuentran:

- Abordar los factores asociados a la imagen corporal negativa y la insatisfacción corporal como la preocupación por el cuerpo y la presión social.
- Potenciar los factores relacionados con la imagen corporal positiva como la resiliencia, el bienestar y la apreciación corporal.
- Fomentar la autoestima a través de recursos que potencien la autonomía, la aceptación corporal y propia, la motivación al cambio y la proyección del futuro.
- Dotar de una mayor flexibilidad psicológica, autocompasión y la identificación y uso de fortalezas.

- Desarrollar habilidades para el mantenimiento de la mejoría y la prevención de recaídas.

### **5.3. Contexto en el que podría aplicarse la propuesta**

La propuesta puede aplicarse en cualquier tipo de tratamiento que implique abordar la imagen corporal para hombres, ya sea en ámbito sanitario o clínico, grupos asociados con la mejora de la imagen corporal, y centros de formación. El presente programa de intervención trata de identificar y abordar los desajustes de la imagen corporal desde el inicio para impedir la consolidación de una imagen corporal negativa, cuyas repercusiones se han comentado en el marco teórico. El objetivo es dotar a la persona de recursos útiles para ajustar, mejorar y hacer perdurar la imagen corporal positiva.

El programa está dirigido a individuos cuyas edades están comprendidas entre los 18 y 55 años. Las principales razones por la elección de este rango de edad son aquellas expuestas por Guest et al. (2019) que indica que la imagen corporal se observa más vulnerable en etapas vitales como la adultez temprana, en la que se experimentan multitud de cambios corporales y psicológicos. Y, por otro lado, se incluye la adultez mediana porque se ha observado mayor prevalencia de imagen corporal negativa e insatisfacción corporal en estas etapas vitales.

Para aumentar la validez empírica de la propuesta de intervención se requiere tener en cuenta algunas condiciones previas de los participantes como criterios de exclusión: estar fuera de los rangos de edad establecidos y la presencia de patología que dificulta la intervención grupal.

### **5.4. Metodología y recursos**

La intervención se fundamenta en la PP e incluye algunas premisas de la TCC, siguiendo una metodología activa donde los participantes se encargan de ir construyendo su propio aprendizaje en un proceso constructivo guiados y motivados por

el/la psicólogo/a. La función terapéutica trata de disponerse como guía y colaborador, centrando la atención en los recursos personales de los participantes. Se aconseja adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial de cada participante, sus motivaciones y capacidades (Park et al., 2013).

En cuanto a los materiales requeridos para las sesiones se necesitan una pizarra, un dispositivo electrónico para reproducir y visualizar las presentaciones de PowerPoint y los cortometrajes. Además, se reparten diversos materiales específicos para cada actividad comentadas a continuación y, a cada participante se le entrega un cuaderno y bolígrafo para cumplir con las tareas.

### **5.5. Tareas / sesiones**

La planificación de las sesiones se detalla seguidamente:

#### **Evaluación previa:**

Esta sesión trata de hacer una presentación del programa y comenzar a desarrollar la alianza terapéutica. Además, a través de una entrevista diagnóstica semiestructurada, se obtiene información sobre pensamientos, conductas y emociones con el fin de determinar los objetivos y necesidades especiales de cada participante.

En esta sesión se evalúa individualmente la imagen corporal y las variables asociadas con los instrumentos detallados en el apartado de *evaluación*. De esta forma, se obtiene un screening inicial acerca de la imagen corporal, qué factores concretos están más debilitados y de qué virtudes dispone cada participante. Esta información es útil para hacer las formaciones de grupo.

Esta única sesión de evaluación se lleva a cabo por los profesionales psicólogos, responsables además de realizar el tratamiento.

#### **Sesión 1.**

##### **Objetivos:**

- Presentar el programa y justificar su implementación.
- Proporcionar un clima cálido y de confianza para poder fomentar la unión grupal y adhesión al tratamiento.
- Concienciar acerca del término “imagen corporal negativa” y profundizar en sus posibles riesgos.

**Actividades:**

- **Presentación del programa:** se introducen los objetivos del programa, la organización y temporalización. *Duración:* 20 minutos.
- **Palabras relacionadas con imagen corporal:** se pide al grupo que comenten en voz alta palabras relacionadas con la imagen corporal y se escriben en una pizarra. A continuación, se plantean las siguientes preguntas para generar un debate: *¿Qué definición de imagen corporal podéis formar con estos términos? ¿Qué añadiríais para completar la definición?*

Se realiza una profundización en el concepto y riesgos de la imagen corporal negativa, además de las ventajas de la imagen corporal positiva en la última parte de esta sesión. *Duración:* 40 minutos.

- **Paseando mis complejos:** el psicólogo reparte al azar a cada participante un dibujo o recorte sobre alguna parte del cuerpo en tamaño grande o pequeño. De forma individual cada participante elabora un conjunto de atributos, negativos y positivos, que contengan pensamientos y actitudes con respecto a esta parte del cuerpo. Luego se pide a los participantes cómo pueden evitar que esta perspectiva limite sus vidas y se realiza una puesta en común (Salamanca, 2008). El objetivo es compartir y observar diferentes perspectivas acerca de la imagen corporal para sentir comprensión y validación. *Duración:* 30 minutos.

**Justificación teórica:** para el éxito de la intervención requiere valorar los conocimientos previos individuales sobre la imagen corporal (Acuña Leiva et al., 2020) y fomentar la cohesión grupal y participación (Morgan et al., 2014).

## Sesión 2.

### Objetivos:

- Dotar de información acerca del ideal de belleza y cómo influye en nuestra percepción.
- Informar sobre el funcionamiento de las emociones y la importancia de fomentar las emociones positivas.

### Actividades:

- **La influencia en la imagen:** se pide al grupo que aporten y apunten ideas y palabras relacionadas con el ideal de la imagen corporal en hombres y cómo debe ser según los medios y el entorno social. Luego se pide a los participantes que levanten la mano si están de acuerdo con este ideal que se ha formado y por qué. Posteriormente se proyecta el video “Male body image: Campaign challenges harmful male stereotypes” (ITV News, 2019) y se realiza una puesta en común de las conclusiones sacadas sobre el ideal de belleza impuesto por la sociedad y la valoración de otros aspectos que no se vean al focalizarse solo en la belleza. *Duración:* 45 minutos.
- **Conozcamos las emociones:** el grupo intercambia los conocimientos previos sobre las emociones y los beneficios de las emociones positivas. Se complementa con una presentación de PowerPoint y el reparto de *la rueda de emociones (Anexo 1)* para ampliar el vocabulario emocional. Para terminar, los participantes elaboran una lista de situaciones relacionadas con la imagen corporal en las que han sentido emociones positivas y negativas utilizando la rueda. *Duración:* 45 minutos.

### Tareas para casa:

- Más allá de la belleza (Rees, 2019): durante una semana, los participantes detectan y se centran en aquellos aspectos que se tienden a evitar porque parecen menos atractivos o bellos. Así pues, se logra un cambio de enfoque para aprender a valorar cosas más allá de la belleza.

**Justificación teórica:** las emociones positivas ayudan a fomentar recursos psicológicos que permitan trabajar la imagen corporal (Khademi, 2021).

### **Sesión 3.**

#### **Objetivos:**

- Aprender a identificar la información recibida por los medios de comunicación, distanciarse del ideal de belleza impuesto y activar esquemas de selección.

#### **Actividades:**

- **Alfabetización mediática:** en la primera parte se proyecta una presentación sobre la influencia mediática en la imagen corporal y cómo reducir su impacto. Luego, en relación con la anterior sesión, se pide al grupo que elaboren un listado con diferentes medios conocidos que transmiten mensajes sobre la apariencia e imagen. Al lado de cada fuente anotan estos mensajes concretos, tanto negativos como positivos. Tras identificar estos mensajes, se trata de que el grupo desmiente el ideal impuesto por estos medios a través de un debate. En la última parte el grupo responde a las siguientes preguntas relacionadas con el ideal de belleza para cuestionar y desafiar los estereotipos que han salido: *¿Qué beneficios has tenido persiguiendo este ideal? ¿En qué te basas para creer este ideal? ¿Conoces a otras personas que creen en este ideal?*

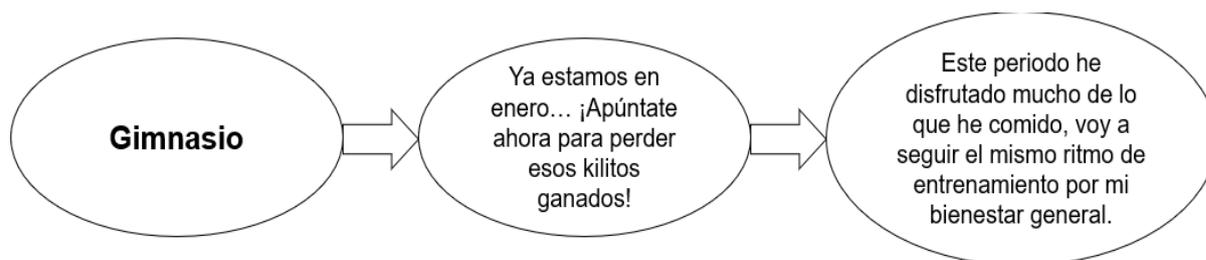
*Duración:* 90 minutos.

#### **Tareas para casa:**

- Identificación de presión mediática: se pide al grupo que, de la misma forma, identifiquen y anoten aquellos mensajes que reciben a lo largo de la semana relacionadas con la imagen corporal, negativos o positivos y cuestionen estos mensajes, ofreciendo alternativas menos perjudicioso para la imagen corporal (Figura 2).

### **Figura 2**

*Ejemplo de selección mediática*



**Justificación teórica:** la alfabetización mediática ayuda a contrarrestar los efectos negativos de la exposición a los medios sobre la imagen corporal (Tylka, 2018).

#### Sesión 4.

##### Objetivos:

- Discutir el papel de las cogniciones en la imagen corporal y enseñar a identificar, monitorear y reestructurarlas.
- Enseñar los tipos de cogniciones que aparecen, concretamente relacionados con la imagen corporal.

##### Actividades:

- **Reestructuración cognitiva:** se ofrece información sobre los pensamientos negativos y cómo se diferencian de los adaptativos para generar un debate grupal. Posteriormente se exponen y ejemplifican los tipos de distorsiones cognitivas para aclarar a los participantes cómo llevar a cabo un registro diario para identificar y etiquetar estas preocupaciones.

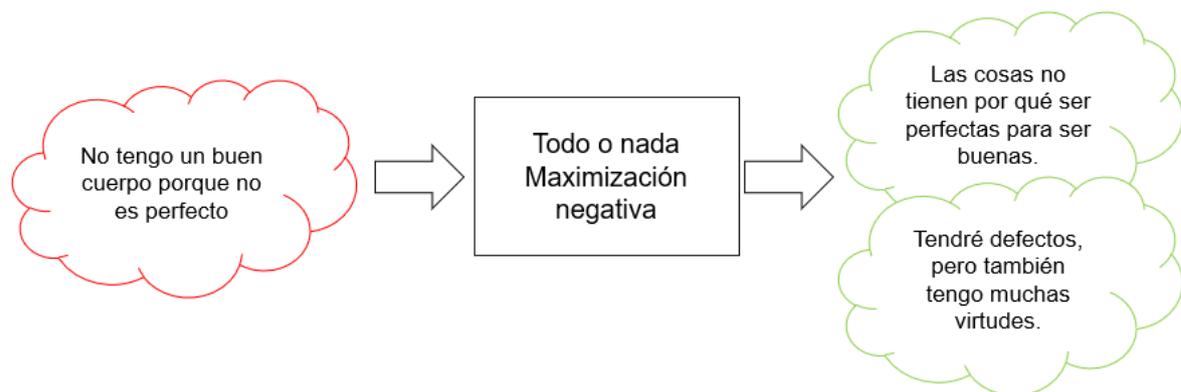
En esta segunda parte, para trabajar el desafío de los pensamientos, cada participante recibe una hoja de papel y se le pide que escriba la característica que considera más desagradable de su cuerpo y por qué. Luego, de un contenedor que contiene estas hojas, se saca uno por uno para compartirlo en grupo y se pide que levanten la mano si comparten el pensamiento. El psicólogo comienza con una pregunta para comenzar a cuestionar y debatir el pensamiento, el resto del grupo sigue haciendo preguntas en forma de diálogo socrático hasta que se descarte por completo. *Duración:* 90 minutos.

**Tareas para casa:**

- Desafío cognitivo (Figura 3): Entrenar en la detección de pensamientos negativos, identificar el tipo de distorsión y generar pensamientos funcionales y adaptativos.

**Figura 3**

*Ejemplo práctico del desafío cognitivo*



**Justificación teórica:** monitorear y reestructurar las cogniciones ayuda a reconstruir la representación cognitiva en relación con su cuerpo (Alleva, Sheeran et al., 2015).

**Sesión 5.**

**Objetivos:**

- Trabajar sensaciones corporales: aumentar la percepción propioceptiva e interoceptiva.
- Enseñar a inducir un estado de relajación y conectar con el presente.

**Actividades:**

- **Escáner corporal (Anexo 2):** se realiza una explicación de los beneficios e importancia de la relajación y se procede a explicar la técnica que consiste en tomar conciencia de la contracción y relajación muscular de las diferentes partes del cuerpo. Además, se invita a los participantes a percibir los latidos del corazón, el flujo respiratorio y otras posibles sensaciones corporales internas y finalmente, a compartir las sensaciones corporales, las dificultades

experimentadas y cómo sobrellevarlas (Artoni et al., 2021). *Duración:* 60 minutos.

- **Ejercicio de la pasa:** se reparte a todos los participantes una pasa y se pide que observen detalladamente todos los detalles visuales, posteriormente cierran los ojos para centrarse en el tacto y el relieve de la pasa y terminan el ejercicio introduciendo la pasa en la boca para focalizarse en las sensaciones como el gusto, los músculos de la boca y la experiencia completa. *Duración:* 30 minutos.

#### **Tareas para casa:**

- Escáner corporal: se pide a los participantes que practiquen esta técnica un mínimo de 3 veces en la semana, apuntando las sensaciones corporales y la intensidad emocional experimentadas.

**Justificación teórica:** fortalecer la completa experiencia corporal y mayor conciencia de las diferentes percepciones fomenta la modalidad sensorial de la imagen corporal (Artoni et al., 2021).

### **Sesión 6.**

#### **Objetivos:**

- Fortalecer la apreciación corporal.
- Promover el autoconocimiento sobre el trato a sí mismo, fomentar el perdón y la autoaceptación.

#### **Actividades:**

- **Las reglas del juego (COP Madrid, 2019):** cada persona usa reglas básicas acerca de “qué es la vida” para guiar su funcionamiento y se tiende a verlas como una absoluta verdad como por ejemplo “*Para lucir hay que sufrir*”. Los participantes identifican y anotan las reglas básicas de las siguientes áreas:
  1. Reglas acerca de su relación consigo mismo y percepción de sí mismo.
  2. Reglas acerca de sentirse mal internamente.
  3. Reglas acerca de superar obstáculos en la vida.

4. Reglas acerca de la "justicia" en la vida.

*Duración:* 40 minutos.

- **Carta a mi cuerpo "Te pido perdón"** (Rashid et al., 2016, citado en Sanz Porras, 2021): los participantes realizan un diálogo interno con alguna parte corporal que no les satisface y de la que saben que los pensamientos asociadas no les favorecen. Se pide que en esta carta incluyan e indiquen el trato que han dirigido a esta parte corporal y los pensamientos derivados, tratando de ser conscientes de ellos y aceptarlos. Para finalizar, se pide que se disculpen a su cuerpo, indicando que en el futuro van a tratar de mantener otro diálogo y otra perspectiva. *Duración:* 50 minutos.

**Tareas para casa:**

- Diálogo interno: los participantes escriben una carta, dirigida directamente al lenguaje que usan para describir o hablar sobre su cuerpo, con el objetivo de ayudar a usar términos objetivos o positivos en lugar de un lenguaje crítico y negativo. De esta forma se centran en un lenguaje que representa cómo les gustaría hablar a su cuerpo.
- Lista positiva: los participantes piden a una persona cercana o de apoyo que elabore una lista de diez características positivas de su personalidad y físicas.

**Justificación teórica:** la apreciación y aceptación corporal requiere un cambio del lenguaje hacia el cuerpo (Rashid et al., 2016).

**Sesión 7.**

**Objetivos:**

- Conocimiento y coherencia de la identidad.
- Promover la autoaceptación y mejorar la autoestima.

**Actividades:**

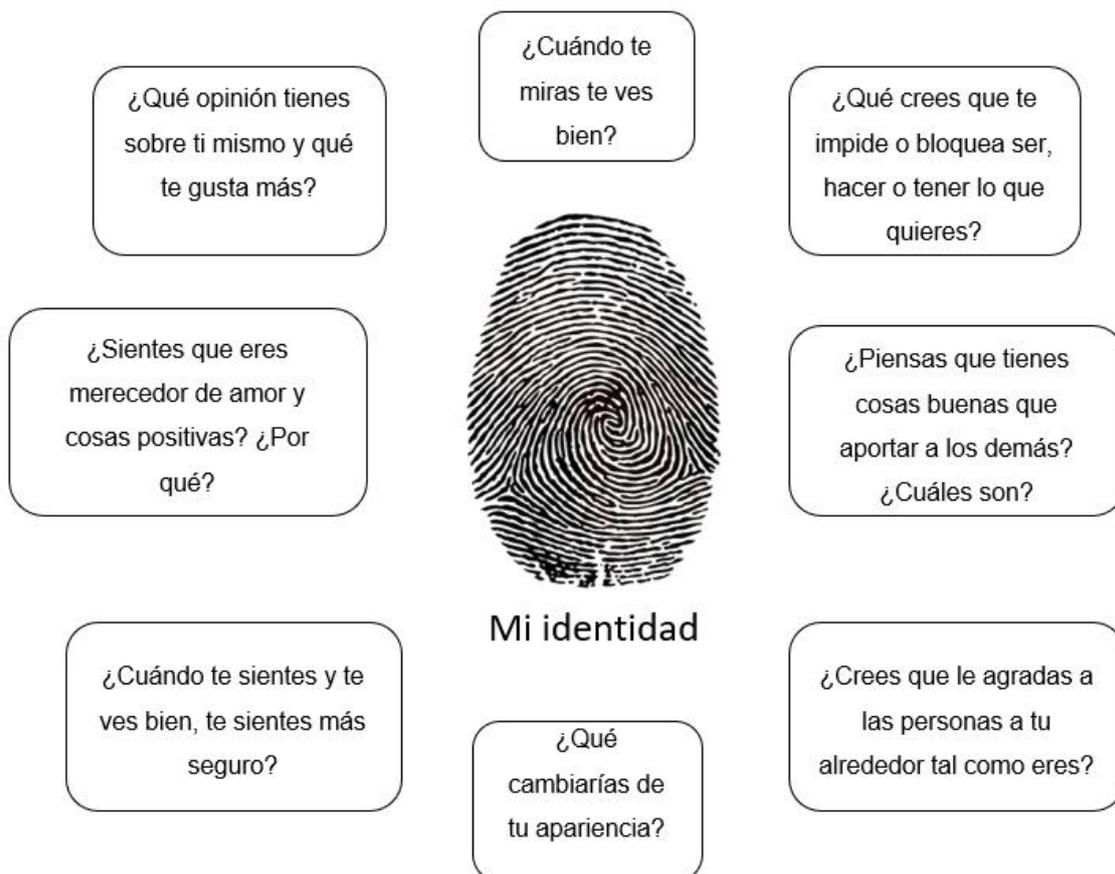
- **¿Me veo tal cómo soy?:** cada participante lee la lista positiva realizada por las personas de apoyo y se pregunta si se sienten identificados con estas

características. Luego se elaboran dos columnas en la que puntúan de 0 a 10 (0=nada y 10=totalmente de acuerdo), cuánto se creen y cuánto se identifican con cada característica. Finalmente se pregunta por qué creen que los demás anotaron estas características, en qué difiere de la propia percepción y preguntas de reflexión como: “¿Podría ser que tenéis una visión de vosotros mismos distorsionada? ¿por qué creéis la crítica negativa de otras personas y no la positiva y con cuál os quedáis”. Duración: 50 minutos.

- **¿Quién soy y cómo me veo?:** se responden a unas preguntas relacionadas con la identidad y el autoconcepto de la imagen corporal (Figura 4). Duración: 40 minutos.

#### Figura 4

Cuestionamiento adaptado de Bianco (1975)



### Tareas para casa:

- Mi Yo positivo: los participantes dibujan su silueta e incluyen una descripción de diez características positivas de su imagen corporal y de su personalidad.

**Justificación teórica:** la coherencia de identidad permite conectar con la aceptación del cuerpo tal como es (Voica et al., 2021).

### Sesión 8.

#### Objetivos:

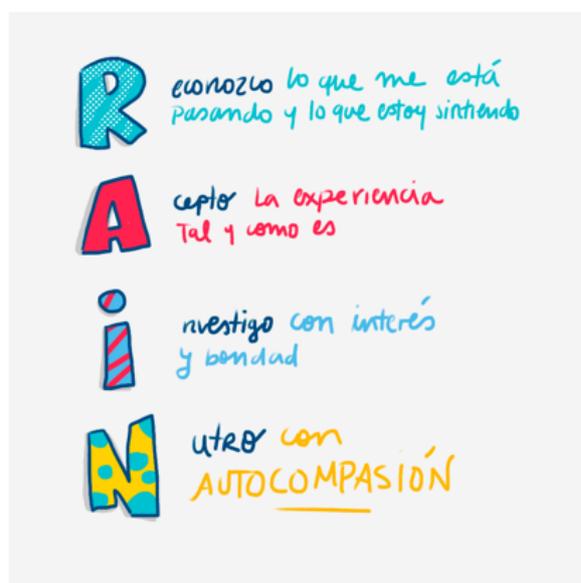
- Incluir la gratitud y autocompasión en el repertorio de los participantes.

#### Actividades:

- **RAIN para la autocompasión:** se inicia con la visualización del cortometraje sobre la autocompasión "Self Compassion – un ejercicio de compasión genuina" (Ingenium ABP, 2016) y se comparte un resumen grupal de las conclusiones, los pasos explicados y cómo aplicarlo con la imagen corporal. Además, se entrega la siguiente figura para explicar la técnica RAIN (Figura 5). *Duración:* 30 minutos.

### Figura 5

*Técnica RAIN para la autocompasión (Brach, 2019)*

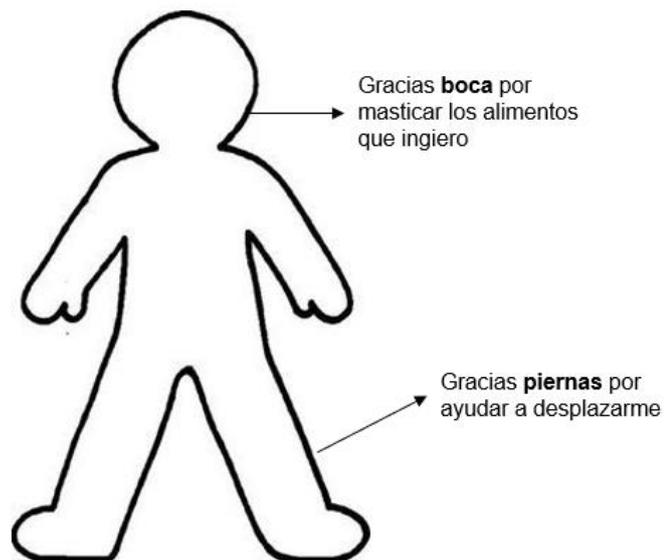


- R:** Reconoce, de manera consciente, lo que está ocurriendo. Nota los pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden ser difíciles para ti. Simplemente nótalos.
- A:** Permite que esos pensamientos, emociones o sensaciones simplemente estén presentes, no trates de arreglarlos ni evitarlos.
- I:** Centra tu atención en tu experiencia y pregúntate con curiosidad: ¿Cómo estoy experimentando esto en mi cuerpo? ¿Qué necesito en estos momentos? ¿Qué estoy creyendo?
- N:** Después de reconocer tus necesidades, busca atenderlas. ¿Necesitas un mensaje de validación? ¿Quizás consuelo? ¿O perdón?

- **Gratitud:** se procede a la entrega y lectura en grupo del capítulo 9 del libro “Los poderes de la vitamina G” del libro *El diario de la gratitud* (Kaplan, 2016) y se realiza una breve reflexión común sobre la gratitud para que puedan completar la silueta ejemplificada en la Figura 6. *Duración:* 60 minutos.

### **Figura 6**

#### *Agradecimiento corporal*



#### **Tareas para casa:**

- Diario de gratitud: los participantes anotan al final de cada día las cosas que hayan salido bien, por las cuales sienten agradecimiento, las razones por las que estas cosas habían ocurrido y las emociones experimentadas.
- Práctica diaria de meditación con “Meditación RAIN. Mindfulness de autocompasión para dificultades” (Kensho Life, 2020).

**Justificación teórica:** con la gratitud se potencian y cultivan las emociones positivas (Park et al., 2013) y la apreciación corporal se potencia por la autocompasión, promoviendo la amabilidad hacia sí mismo (Maldonado y Nazar, 2021).

### **Sesión 9.**

#### **Objetivos:**

- Practicar la atención plena y el *embodiment*.

**Actividades:**

- **Embodiment y saboreo:** se realiza una versión breve del escáner corporal para inducir un estado de relajación, luego se pide al grupo que anden despacio, descalzo y libremente por la sala, procurando mover diferentes partes corporales, prestando atención a los movimientos musculares y las sensaciones corporales. La segunda parte de la actividad consiste en que los participantes recuerden una situación positiva reciente que se acompaña por una meditación guiada específica recogida en el Anexo 4. Finalmente comparten la experiencia y se informa sobre los beneficios del *embodiment*. *Duración:* 90 minutos.

**Tareas para casa:**

- Saboreo y *embodiment*: los participantes planifican y describen detalladamente una actividad emocionante cada día para realizar el día siguiente y que se centren en las diferentes sensaciones corporales, movimientos musculares y emociones experimentadas, para luego anotarlas en sus cuadernos.

**Justificación teórica:** centrarse en la funcionalidad del cuerpo reformula positivamente la forma de pensar sobre el cuerpo y vivir en el presente (Piran, 2019).

**Sesión 10.**

**Objetivos:**

- Explicar y fomentar la flexibilidad psicológica. Identificar las prioridades y satisfacciones vitales.

**Actividades:**

- **¿Cómo ser flexible?:** se usa la Figura 7 para explicar las bases de la flexibilidad psicológica y se plantean diferentes situaciones estresantes cotidianas, relacionadas con la imagen corporal y vistas en anteriores sesiones, a la que los participantes ofrecen soluciones desde esta perspectiva (Figura 8). *Duración:* 45 minutos.

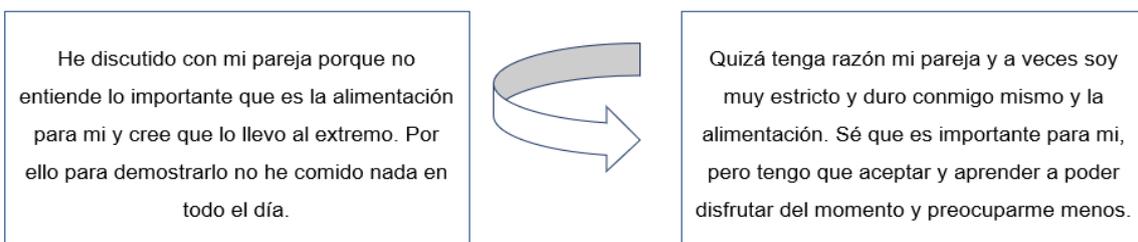
### Figura 7

Tres pilares de la flexibilidad psicológica (Harris, 2009, citado en Tindle y Moustafa, 2021)



### Figura 8

Aplicación flexibilidad psicológica



- **Rueda de la vida:** se pide a los participantes que valoren la satisfacción y prioridad de cada área que aparece en la rueda y mencionen algunas capacidades que se hayan usado para llegar a la satisfacción actual en cada una de ellas (Anexo 5). Además, se pide una reflexión sobre los recursos y cambios en la rueda necesarios para conseguir sus objetivos. *Duración:* 45 minutos.

**Tareas para casa:**

- La máquina flexible: se le pide al grupo que lleven un diario detallado de situaciones de la semana que generen malestar y cómo han respondido o pueden responder a estas situaciones desde una perspectiva flexible, reflexionando sobre las causas y el impacto que han tenido estas situaciones.

**Justificación teórica:** la flexibilidad psicológica ayuda a que un pensamiento o sentimiento perturbador sobre el cuerpo no afecte a la salud ni el bienestar (Lucena Santos et al., 2017).

### **Sesión 11.**

#### **Objetivos:**

- Plantear expectativas de futuros y metas a largo plazo.

#### **Actividades:**

- **Carta de agradecimiento a uno mismo (Park et al., 2013):** cada participante debe escribirse una carta a sí mismo que constará de los siguientes pasos:
  - 1) Escribir en primera persona y presente todo lo que han logrado hasta ahora.
  - 2) Decir cómo se sienten al repasar estos logros.
  - 3) Reconocer las metas que faltan por alcanzar.
  - 4) Expresar agradecimiento y reconocer las habilidades y virtudes que poseen y que los han llevado hasta aquí.

*Duración:* 45 minutos.

- **Plantear objetivos futuros:** los participantes elaboran una lista con objetivos a corto plazo, proyectados en el próximo año, y largo plazo, proyectados en los próximos 5 años. Al lado de cada objetivo plantean los recursos necesarios para cumplir con estos objetivos. *Duración:* 45 minutos.

#### **Tareas para casa:**

- En relación con la tarea trabajada en sesión, ahora se trata de reflexionar acerca de cómo lograr estos planteamientos con las siguientes instrucciones:  
*“Imagínate a ti mismo en el futuro, has trabajado duro, has logrado todos tus*

*objetivos vitales y todo ha ido de la mejor forma posible. ¿Cómo y de qué forma has llegado hasta aquí? ¿Qué decisiones has tomado para guiarte?”*

**Justificación teórica:** el sentido de una persona de saber quién es y hacia dónde se dirige en la vida permite trabajar el sentido de continuidad, generar una visión optimista y las expectativas de futuro (Daniels y Gilen, 2015).

## **Sesión 12.**

### **Objetivos:**

- Prevención de recaídas
- Aprender estrategias de afrontamiento adaptativo y para hacer frente a los desafíos

### **Actividades:**

- Cada participante comparte y lee la carta que se escribieron a ellos mismos para hacer un repaso de hasta dónde han llegado y cómo pueden seguir avanzando. *Duración:* 40 minutos.
- **Cortometraje:** el grupo visualiza *“El cuento del cordero Boundin”* (Pixar, 2003) y se debate sobre el concepto de la resiliencia y las conclusiones sacadas del corto. *Duración:* 20 minutos.
- **Cierre:** se hace un breve recordatorio de los temas tratados y se resuelven posibles dudas, fomentando la participación del grupo en la resolución. *Duración:* 30 minutos.

**Tareas para casa:** se entrega a los participantes el libro de Robert A. Emmons: *“El pequeño libro de la gratitud. El camino más corto para ser feliz y disfrutar de la vida”* para practicar la gratitud y fomentar emociones positivas. Por otro lado, se recomienda la obra de Mihaly Csikszentmihalyi *“Fluir (Flow): una psicología de la felicidad”*.

## **5.6. Cronograma de aplicación**

### **Figura 9**

### Cronograma de actividades

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Evaluación inicial												
Presentación												
Emociones y presión social												
Selección mediática												
Cogniciones												
Sensaciones corporales												
Apreciación y aceptación corporal												
Identidad y autoestima												
Apreciación y aceptación												
Embodiment												
Flexibilidad psicológica												
Objetivos futuros												
Prevención y mantenimiento												
Post-evaluación												

Nota. Se realizarán seguimientos a los 3, 6 y 12 meses de la finalización de la intervención.

### 5.7. Evaluación de la propuesta

La evaluación inicial se realizará antes de la implantación del programa y se repetirá una vez finalizada la intervención y en el seguimiento en tres momentos diferentes, a los 3, 6 y 12 meses, para comprobar la eficacia del programa y cambios a largo plazo.

Los instrumentos que se administran son los siguientes:

- Body Appreciation Scale (Tylka y Wood-Barcalow, 2015a)

Se trata de una adaptación al cuestionario original de Avalos et al. (2005, citado en Webb et al., 2015) que mide la apreciación corporal en forma de valorar el cuerpo y

orientar el procesamiento cognitivo para proteger y promover una visión positiva del cuerpo. El BAS-2 final consta de diez ítems con cinco ítems adicionales y revisados centrados en la imagen corporal positiva. Tiene propiedades psicométricas con  $\alpha$  por encima de .90 (Tylka y Wood-Barcalow, 2015<sup>a</sup>).

- Cuestionario de Aceptación y Acción de Imagen Corporal (Sandoz et al., 2013)

Se trata de una adaptación de la escala *Acceptance and Action Questionnaire* de Bond et al. (2011, citado en Lucena Santos et al., 2017). Este instrumento, compuesto de 12 ítems fue específicamente desarrollada para evaluar la flexibilidad psicológica a los pensamientos y sentimientos relacionados con el cuerpo. El BI-AAQ tiene buena fiabilidad interna con  $\alpha$  de .92 (Lucena-Santos et al., 2017).

- Psychological Well-Being Scale (Díaz et al., 2006).

La escala de bienestar psicológico, una adaptación a Van Dierendonck (2004, citado en Díaz et al., 2006), consta de 39 ítems con una escala tipo Likert de 1 al 5 (1 = *totalmente en desacuerdo*; 5 = *totalmente de acuerdo*) y evalúa el bienestar psicológico compuesto por: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito vital y crecimiento personal. Asimismo, la fiabilidad tiene  $\alpha$  oscilando entre .70 y .84 (Díaz et al., 2006)

Además, tras cada sesión, los psicólogos evalúan el cumplimiento de objetivos relacionados con la participación, el respeto y la escucha del grupo en las actividades.

## **6. Conclusiones**

El objetivo del presente trabajo ha sido la elaboración de un programa de intervención para mejorar la imagen corporal en hombres desde un enfoque de la Psicología Positiva. El siglo XXI ha visto un notable crecimiento en cuanto a la investigación académica realizada sobre la imagen corporal tratando de entender sus componentes y procesos, y obviando la importancia de trabajar la imagen corporal negativa, debido a su relación con conductas de riesgo y amenaza para el bienestar (Ramírez Molina, 2017). A esto

se suma la creciente prevalencia de la imagen corporal negativa en hombres sin la existencia de programas de intervención concretos para ellos atendiendo a sus necesidades específicas (Guest et al., 2018).

Como respuesta a ello, la base de este trabajo ha sido destacar la importancia de trabajar la imagen corporal con hombres, identificar los principales factores de riesgo asociados y reforzar aquellos factores de protección. Es importante recalcar en los recursos expuestos y la metodología variada que se incluyen en el programa, lo cual facilita tratar la imagen corporal de forma novedosa e incluir aspectos esenciales que fundamentan la PP, tratando de establecer un cambio de perspectiva en la imagen corporal e incorporando conceptos como la imagen corporal positiva y la apreciación corporal (Kirszman y Salgueiro, 2015). Además, teniendo en cuenta el contexto y la pandemia actual, cabe destacar la posibilidad de llevar a cabo el programa de forma virtual y en línea (Guest et al., 2019).

No obstante, en el programa propuesto se manifiestan una serie de limitaciones y dificultades.

En primer lugar, la falta de abundante información empírica y programas previos referentes a los hombres y la imagen corporal ha sido el principal obstáculo de este trabajo, afectando al conocimiento sobre los mecanismos, las características y necesidades concretas para hombres y ha requerido realizar una adaptación y modificación de las herramientas existentes. La segunda limitación refiere al aspecto práctico del programa expuesto, no habiéndose implementado en un contexto real, lo que dificulta medir la efectividad. Del mismo modo, debido a la duración del programa, la posible pérdida de participantes, por causas externas o por aspectos concretos como por ejemplo la pérdida de interés, es una cuestión que considerar y podría provocar variaciones en su éxito.

Como se ha podido comprobar, urge la necesidad de trabajar la imagen corporal por su vínculo con el bienestar general. No obstante, existen pocos programas específicos para hombres y la investigación científica debe ampliarse.

Este trabajo es un comienzo que comprende a la Psicología Positiva como método para lidiar con las limitaciones encontradas en anteriores trabajos de intervención y cambiar el foco de atención a fomentar la imagen corporal positiva, atendiendo a las fortalezas y virtudes personales porque como decían Tylka y Wood-Barcalow (2015b), la imagen corporal positiva es apreciar, respetar, amar, celebrar y honrar nuestros cuerpos.

## 7. Referencias

- Acuña Leiva, V., Niklitschek Tapia, C., Quiñones Bergeret, Á., y Ugarte Pérez, C. (2020). La Insatisfacción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional en Estudiantes Universitarios. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 279-294. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.344>
- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A., y Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 15, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., y Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *PLOS ONE*, 10(9), Artículo e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Andrew, R., Tiggemann, M., y Clark, L. (2015). The protective role of body appreciation against media-induced body dissatisfaction. *Body Image*, 15, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.005>
- Arkenau, R., Vocks, S., Taube, C. O., Waldorf, M., y Hartmann, A. S. (2020). The Body Image Matrix of Thinness and Muscularity - Male Bodies: Development and validation of a new figure rating scale for body image in men. *Journal of Clinical Psychology*, 76(7), 1283-1292. <https://doi.org/10.1002/jclp.22933>
- Artoni, P., Chierici, M. L., Arnone, F., Cigarini, C., De Bernardis, E., Galeazzi, G. M., Minneci, D. G., Scita, F., Turrini, G., De Bernardis, M. y Pingani, L. (2021). Body perception treatment, a possible way to treat body image disturbance in eating disorders: A case-control efficacy study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 499-514. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00875-x>
- Bennett, E. V., Hurd, L. C., Pritchard, E. M., Colton, T., y Crocker, P. R. (2020). An examination of older men's body image: How men 65 years and older perceive,

experience, and cope with their aging bodies. *Body Image*, 34, 27-37.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.005>

Blanco-Ornelas, J. R., Álvarez-Mendoza, G., Rangel-Ledezma, Y., y Gastelum-Cuadras, G. (2017). Imagen corporal en universitarios: Comparaciones por género. *Revista de Educación y Desarrollo*, 41, 71-75.

Botella, C., Bretón-López, J., Enrique, A., Llorca, G., y Molinari, G. (2020).

Implementation of a positive psychology group program in an inpatient eating disorders service: a pilot study. *Eating and Weight Disorders*, 26(2), 679–688.

<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00908-5>

Brach, T. (2019). *Radical compassion: learning to love yourself and your world with the practice of RAIN*. Penguin.

Braun, T. D., Park, C. L., y Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>

Brea Folgar, A. L. (2019). Corporalidad online-offline. Revisión sistemática de la influencia de Instagram en la imagen corporal de los adolescentes. [Tesis de máster, Universidad Autónoma de Barcelona]. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. <https://hdl.handle.net/2072/351171>

Brechan, I., y Kvaalem, I. L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating Behaviors*, 17, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>

Breines, J., Toole, A., Tu, C., y Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.

<https://doi.org/10.1080/15298868.2013.838992>

Brown, T. A., Forney, K. J., Pinner, D., y Keel, P. K. (2017). A randomized controlled trial of The Body Project: More Than Muscles for men with body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 50(8), 873-883.

<https://doi.org/10.1002/eat.22724>

- Calvete, E., Las Hayas, C., y Del Barrio, A. G. (2018). Longitudinal associations between resilience and quality of life in eating disorders. *Psychiatry Research*, 259, 470-475. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.031>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (2020). *Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada: Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. [https://www.copmadrid.org/web/img\\_db/publicaciones/manual-psicologia\\_definitivo-pdf-5cc707ec102e1.pdf](https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/manual-psicologia_definitivo-pdf-5cc707ec102e1.pdf)
- Daniels, E. A., y Gillen, M. M. (2015). Body image and identity: A call for new research. En K. C. McLean y M. Syed (Eds.), *The Oxford handbook of identity development* (pp. 406–422). Oxford University Press.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Spanish adaptation of the psychological well-being scales (PWBS). *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Fard, F. D., Mehrabian, B., Boroon, Z., Ghaderi, M., Yousefi, S., y Lory, S. S. (2016). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reduction of obesity and body image. *Bulletin de la Societe Royale des Sciences de Liege*, 85, 1571-1577.
- Girard, M., Chabrol, H., y Rodgers, R. F. (2018). Support for a modified tripartite dual pathway model of body image concerns and risky body change behaviors in French young men. *Sex roles*, 78(11), 799-809. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0850-z>
- Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N., y Moss, T. (2018). A systematic review of the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for body image dissatisfaction and weight self-stigma in adults. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(4), 189-204. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-9384-0>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>

- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., y Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*, 30, 10-25.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177-189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>
- Healey, J. (2014). *Positive Body Image*. The Spinney Press.
- Hoffmann, S., y Warschburger, P. (2017). Weight, shape, and muscularity concerns in male and female adolescents: Predictors of change and influences on eating concern. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 139–147.  
<https://doi.org/10.1002/eat.22635>
- ITV News. (17 de mayo de 2019). Male body image: Campaign challenges 'harmful male stereotypes'. [Video]. Youtube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_WGfSKRPSOg](https://www.youtube.com/watch?v=_WGfSKRPSOg)
- Jarry, J. L., y Ip, K. (2005). The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: A meta-analysis. *Body Image*, 2(4), 317-331.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.001>
- Kaplan, J. (2016). *El diario de la gratitud: Cómo un año de pensamiento positivo transformó mi vida*. Zenith.
- Kensho Life. (3 de septiembre de 2020). Meditación RAIN. Mindfulness de autocompasión para afrontar dificultades. [Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gc-i5XzT8tA>
- Khademi, Z. (2021). The Effect of Positive Psychology on the Human Beings from the Viewpoint of Seligman. *Preventive Counseling*, 1(4), 58-70.
- Kirszman, D., y Salgueiro, M. D. C. (2015). Imagen Corporal. Dimensiones mediadoras en la psicopatología y modalidades de intervención. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(2), 129-136.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.004>

- Lucena-Santos, P., Carvalho, S. A., da Silva Oliveira, M., y Pinto-Gouveia, J. (2017). Body-Image Acceptance and Action Questionnaire: Its deleterious influence on binge eating and psychometric validation. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(2), 151-160. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.03.001>
- MacNeill, L. P., Best, L. A., y Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0177-8>
- Maldonado, C., y Nazar, G. (2021). Autocompasión como moderador entre apreciación corporal y estilos de alimentación en mujeres adultas emergentes. *Terapia psicológica*, 39(1), 63-80. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000100063>
- Mendieta-Izquierdo, G. (2014). Percepción de cuerpo e imagen corporal masculina: una revisión narrativa. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 17-30.
- Morgan, J. F., Lazarova, S., Schelhase, M., y Saeidi, S. (2014). Ten session body image therapy: efficacy of a manualised body image therapy. *European Eating Disorders Review*, 22(1), 66-71.
- Murray, T., y Lewis, V. (2014). Gender-role conflict and men's body satisfaction: The moderating role of age. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(1), 40-48.
- Naeimi, A. F., Haghhighian, H. K., Gargari, B. P., Alizadeh, M., y Rouzitalab, T. (2016). Eating disorders risk and its relation to self-esteem and body image in Iranian university students of medical sciences. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(4), 597-605. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0283-7>
- Ogle, J. P., Park, J., y Monhait, N. (2019). *Building Positive Body Image through an Interactive Body Positivity Program: A Positive Psychology Perspective*. International Textile and Apparel Association Annual Conference Proceedings (ITAA). Las Vegas, Estados Unidos. <https://doi.org/10.31274/itaa.8271>

- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19.
- Piran, N. (2019). *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. Oxford University Press.
- Pixar. (1 de diciembre de 2003). El cuento del Cordero Boundin. [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=pR6MtDZs\\_eM](https://www.youtube.com/watch?v=pR6MtDZs_eM)
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., y Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Artículo 864. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Ramírez Molina, M. J. (2017). *Imagen corporal, satisfacción corporal, autoeficacias específicas y conductas de salud y riesgo para la mejora de la imagen corporal*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/48068>
- Rashid, T., Riches, S., Schrank, B., y Slade, M. (2016). WELLFOCUS PPT: Modifying Positive Psychotherapy for Psychosis. *Psychotherapy*, 53(1), 68-77. <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000013>
- Rao, N., Sharma, V., y Ola, M. (2020). A review on body image concerns among men and its consequences. *The International Journal of Indian Psychology*, 1(8), 2349-3429. <https://doi.org/10.25215/0801.039>
- Rees, A. (2019). *Más Allá de la belleza*. Grijalbo Ilustrados.
- Salamanca, J. (2008). *Una guía para la prevención: Insatisfacción corporal y trastornos de la conducta alimentaria. Vales más de lo que pesas*. Consejo de la juventud de Extremadura.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., y Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1-2), 39-48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>

- Sanz Porras, L. (2021). Propuesta de intervención basada en la Psicología Positiva para anorexia nerviosa en bailarines adolescents. [Tesis de Máster, Universidad de Alcalá de Henares]. Biblioteca Digital Universidad de Alcalá. <http://hdl.handle.net/10017/47841>
- Shomali, A. Y. (2021). Book Review: Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children, 3rd edition by Sarah Grogan. *Feminism & Psychology*, 31(4), 605-608. <https://doi.org/10.1177/0959353521999496>
- Shoraka, H., Amirkafi, A., y Garrusi, B. (2019). Review of body image and some of contributing factors in Iranian population. *International Journal of Preventive Medicine*, 10(1), 19-20.
- Tindle, R., y Moustafa, A. A. (2021). Psychological distress, social support, and psychological flexibility during COVID-19. In *Mental Health Effects of COVID-19* (pp. 89-101). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824289-6.00012-X>
- Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. En E. Daniels (Ed.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (pp. 6-33). Cambridge University Press.
- Tylka T. L. (2021) Models of Body Image for Boys and Men. En J. M. Nagata, T. A. Brown, S. B. Murray, y J. M. Lavender (Eds.), *Eating Disorders in Boys and Men* (pp. 7-20). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-67127-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-67127-3_2)
- Tylka, T. L., y Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., y Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Venegas Ayala, K. S., y González Ramírez, M. T. (2018). Intervention approach to improve body image perception, from the positive psychology perspective.

*Pensamiento Psicológico*, 16(1), 119-131.

<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.iaib>

Voica, S. A., Kling, J., Frisén, A., y Piran, N. (2021). Disordered eating through the lens of positive psychology: The role of embodiment, self-esteem, and identity coherence. *Body Image*, 39, 103-113.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.006>

Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., y Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130-145.

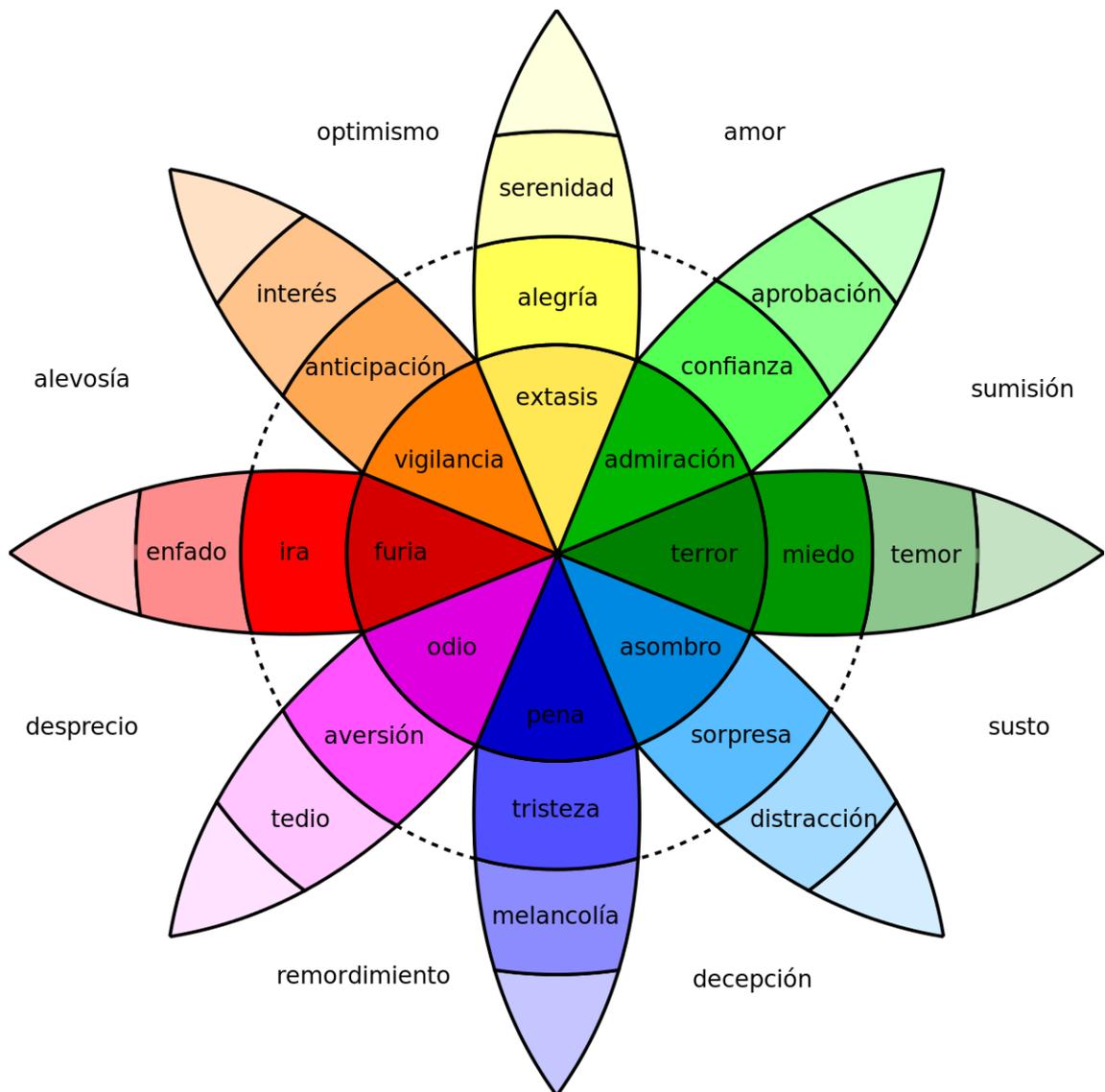
White, M., Berry, R., y Rodgers, R. F. (2020). Body image and body change behaviors associated with orthorexia symptoms in males. *Body Image*, 34, 46-50.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.003>

Zaccagni, L., Masotti, S., Donati, R., Mazzoni, G., y Gualdi-Russo, E. (2014). Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1479-5876-12-42>

## 8. Anexos

### 8.1 Anexo 1. Rueda de emociones (Plutchik, 1980)



## **8.2 Anexo 2. Escáner corporal**

Encuentre una postura cómoda, que puede ser acostado o sentado en una posición en la que se sienta bien apoyado y relajado, pero despierto. Si lo desea, puede cubrirse con una cobija ligera, ya que la temperatura del cuerpo, a menudo, baja cuando no se mueve por un rato.

Cuando esté listo, cierre los ojos o manténgalos ligeramente abiertos sin mirar nada en particular.

Descanse por un momento y lleve la atención al ritmo natural de la respiración.

Cuando sienta relajados el cuerpo y la mente, tome conciencia de todo su cuerpo. Note cómo descansa y se apoya sobre el colchón, el piso o la silla. Continúe con su respiración natural, simplemente, percibiendo el apoyo y el peso del cuerpo.

Empiece a “escanear” su cuerpo tomando conciencia de él. Mantenga la atención brevemente en cada región y perciba las sensaciones que siente en cada una.

Comience con los dedos del pie izquierdo y, luego, recorra las otras partes del pie: la planta, el talón, el empeine. Tome conciencia de la pierna izquierda y mantenga la atención mientras la recorre para notar las sensaciones. Continúe hasta la pelvis.

Si surge algún pensamiento o juicio, intente no concentrarse en él. Solo note el pensamiento o el sentimiento y, tal vez, puede sonreír y decirse: “Qué interesante que piense en eso, ¿no?”. Luego, inhale y vuelva a tomar conciencia del cuerpo.

Ahora lleve la atención a los dedos del pie derecho y, luego, al resto del pie: la planta, el talón, el empeine. Escanee la pierna derecha hacia arriba: recorra el tobillo, la pantorrilla, la rodilla y el muslo hasta llegar a la pelvis. Si nota alguna sensación en el recorrido, perciba si cambia. Tal vez se hace más o menos intensa, o desaparece.

También podría notar que algunas sensaciones son agradables, otras son neutras y otras, desagradables o incómodas.

Ahora tome conciencia del abdomen mientras inhala y exhala. Luego, recorra desde la parte baja de la espalda hasta la parte superior. Siga por el pecho y los hombros.

Dirija su atención hacia el brazo derecho y recórralo hasta llegar a los dedos. Perciba las sensaciones en la mano: en la palma, en el dorso, en la muñeca. Tal vez sienta un hormigueo, calidez u otras sensaciones. Escanee gradualmente todo el dorso de la mano y recorra el brazo hasta llegar a los hombros.

Ahora escanee el brazo izquierdo; recórralo hasta los dedos y note las sensaciones que tenga allí. Recorra la mano, la muñeca, el antebrazo, el codo, y suba nuevamente hasta el hombro.

Luego, lleve la conciencia al cuello, manténgala por un momento y perciba las sensaciones. Llegue hasta la cabeza: recorra la parte de arriba, atrás, los costados y alrededor de las orejas. Ahora pase al rostro. Con plena conciencia, escanee lentamente cada área del rostro: la frente, el ceño. Relaje la frente y el ceño. Ahora escanee las cavidades de los ojos, la nariz, las mejillas y la mandíbula. Relaje la mandíbula. Ahora recorra los labios, el interior de la boca, la lengua y los dientes. Deténgase en cada parte, explore y perciba.

Finalmente, extienda su conciencia a todo el cuerpo. Deje que su conciencia note la sensación del cuerpo en su totalidad mientras inhala y exhala.

Cuando se sienta listo, abra los ojos y tome conciencia de su entorno.

### **8.3 Anexo 3. Saboreo de la gratitud**

Antes de iniciar esta meditación escoge cuál situación positiva reciente, ojalá relacionada con la imagen corporal, que te ha movido positivamente y quieres apreciar.

Te aconsejo que busques algún hecho cercano, aunque también, más adelante o en la noche con más tiempo, puedes escoger un hecho positivo trascendente de tu pasado.

1. Como este ejercicio conlleva elementos de visualización, es mejor que lo realices sentado(a) o acostado(a) y con los ojos cerrados.

2. Para comenzar, haz dos o tres inspiraciones y espiraciones profundas fijándote bien en lo que sientes al respirar.

3. Observa y percibe tu cuerpo, presta atención cuidadosa, curiosa y amable a la gama de sensaciones corporales que tienes en este momento, toma consciencia de tu cuerpo, de la relación de sus distintas partes entre sí, relájalo, suéltalo entrégalo a la gravedad. Obsérvate un momento como si te vieras desde afuera.

4. Fíjate en tu respiración, realiza acá el ejercicio de respiración consciente de un minuto.

5. Cuando estés relajado, visualiza aquella situación positiva, agradable, bonita que quieras recordar, resaltar, saborear. Mira con atención lo que ocurrió, pon cuidado a los detalles de tiempo, modo, lugar y la persona o personas con quienes estabas.

6. Saborea tu recuerdo. Visualiza esa película en cámara lenta, vuelve a mirar esos hechos, despacio, prestando mucha atención a los detalles, sumérgete en las sensaciones y las emociones positivas, siéntelas con una particular intensidad y claridad.

7. Registra con mucha atención cómo reacciona tu cuerpo al revivir ese recuerdo. ¿Dónde se siente más? ¿Cómo se siente?

8. Sé muy consciente de las emociones o sentimientos que se despiertan en tu interior.

9. Observa pausadamente, con cuidado, sin dejarte atrapar por ellos, los pensamientos, las ideas, evocaciones o reflexiones que surgen en tu mente al revivir este hecho positivo.

10. Mantén tu atención en esos detalles y ahora déjate invadir por la gratitud, manera más intensa y honesta posible, tus sentimientos de auténtica gratitud sobre ese hecho en particular y sobre el bienestar que ese hecho te generó.

11. Si hubo personas involucradas en él, exprésales de la misma manera, desde el fondo de tu corazón, tu más profunda gratitud a esas personas una por una.

12. Si lo que ocurrió fue el resultado de un proceso, examina los pasos previos del proceso y las personas que pudieron haber participado en él. Manifiesta a ellas igualmente tu gratitud.

13. Como un gesto adicional de amor hacia ti y hacia las personas involucradas en este hecho positivo de tu cotidianidad, coloca, para finalizar, tu mano izquierda sobre tu pecho, a la altura del corazón y coloca la mano derecha sobre la izquierda. Siente el calor y el tacto de tu mano izquierda sobre tu corazón, que reflejan el amor que tu sientes por ti mismo y también por todos los involucrados en este hecho positivo y agradable. Ahora exprésales desde ahí, desde tu corazón, por última vez en esta práctica, tu gratitud. Diles, hablándoles desde el corazón qué agradeces y porqué lo agradeces.

14. Antes de abrir tus ojos, saborea de nuevo brevemente el efecto de esta meditación sobre ti. ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo te sientes ahora?

15. Para finalizar haz dos o tres respiraciones profundas, estírate un poco, desperézate y abre los ojos, fija tu atención en algunos de los elementos de tu entorno y continúa la jornada con alegría y optimismo.

#### 8.4 Anexo 4. Ejemplo práctico de la rueda de la vida

