

El Cuerpo en Cuestión: Explorando instrumentos de evaluación de la autopercepción corporal

The Body in Question: Exploring instruments for assessing body self-perception

Ángela Fuentes Torres

^a Universidad de Jaén, España. aft00011@red.ujaen.es **ORCID**

Referencia: Fuentes, A. (2025). El Cuerpo en Cuestión: Explorando instrumentos de evaluación de la autopercepción corporal. *Polymathia. Revista de Pensamiento Académico*, 1(2), 42-54.
<https://doi.org/10.33264/prpa.2025.02.15>

Fecha de recepción: 30 sept 2025

Fecha de aceptación: 18 dic 2025

Fecha de publicación: 31 dic 2025



Copyright: © 2025 by the authors.
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Resumen: La autopercepción corporal constituye un componente esencial en la construcción de la identidad y el bienestar psicológico. El objetivo principal de este trabajo es la identificación y análisis de instrumentos utilizados para evaluar la autopercepción corporal. A través de la búsqueda en bases de datos se seleccionan aquellos que presentan validez psicométrica. Se realiza un análisis descriptivo-comparativo identificando las fortalezas y limitaciones de cada cuestionario, así como las dimensiones de la autopercepción corporal más comúnmente evaluadas. Los resultados están especialmente orientados a trastornos de la conducta alimentaria y revelan una tendencia en focalizarse en aspectos como la preocupación excesiva por el peso corporal; sin embargo, no abordan suficientemente las influencias sociales y culturales, ni la amplitud y diversidad de la experiencia expresiva y relacional; esto es quizás el motivo de las discrepancias que se observan. En este sentido, se identifica la necesidad de medir la autopercepción corporal por medios más significativos, algo que ya se ha propuesto desde el arteterapia, ofreciendo una visión más completa de la relación que tiene el individuo con su cuerpo. El desarrollo de nuevos instrumentos, diferentes, y su utilización, es un desafío y una oportunidad para el trabajo profesional en diversos campos y futuras investigaciones.

Palabras Clave: imagen corporal, autopercepción corporal, instrumentos, intervención, arteterapia.

Abstract: Body self-perception is an essential component in the construction of identity and psychological well-being. The main objective of this study is to identify and analyze instruments used to assess body self-perception. Through database searches, those with psychometric validity are selected. A descriptive-comparative analysis is performed, identifying the strengths and limitations of each questionnaire, as well as the dimensions of body self-perception most commonly assessed. The results are particularly focused on eating disorders and reveal a tendency to focus on aspects such as excessive concern about body weight; however, they do not sufficiently address social and cultural influences, nor the breadth and diversity of expressive and relational experience; this is perhaps the reason for the discrepancies observed. In this sense, there is a need to measure body self-perception by more meaningful means, something that has already been proposed by art therapy, offering a more complete view of the relationship that the individual has with their body. The development of new, different instruments and their use is a challenge and an opportunity for professional work in various fields and future research.

Keywords: body image, body self-perception, instruments, intervention, art therapy.

INTRODUCCIÓN

La autopercepción corporal es el modo en el que los individuos perciben, valoran y experimentan su propio cuerpo; es un pilar imprescindible en la construcción de la identidad del sujeto, el bienestar psicológico, y por tanto el desarrollo integral de la persona. Según autores como Cash y Pruzinsky (2002) abarca desde de la dimensión física -como el tamaño o la forma-, a las actitudes, creencias y emociones que se asocian con ellos; fusionando aspectos psicológicos, emocionales y socioculturales, refleja una relación constante entre el sujeto y el entorno próximo.

En este sentido, la exposición a estándares de belleza, ya sea a través de los medios de comunicación o las experiencias individuales de interacción social, influyen en la autopercepción corporal (Grogan, 2017). En general, desde la publicidad y especialmente las redes sociales, se promueve una cultura de “imagen perfecta”, distorsionando la realidad mediante el uso continuo de filtros y otras estrategias de edición, incrementando la presión por alcanzar estándares de belleza irreales e incluso insanos.

La exposición constante a este tipo de imágenes ocasiona una comparación y un deseo por ajustarse a estos ideales estéticos que puede dar lugar al desarrollo de alteraciones de la autopercepción corporal, que no solo influye en el bienestar general de la persona sino que son negativas para la salud mental (Pérez et al., 2024); la insatisfacción por el propio cuerpo es un fenómeno generalizado (Castellanos Silva y Steins, 2023) y asociado a una baja autoestima, pueden llevar, en casos extremos, a trastornos de la conducta alimentaria (TCA), cada vez más habituales y a menores edades.

En el ámbito educativo, la atención a la autopercepción corporal se ha limitado casi al contexto de la actividad física, con un enfoque predominantemente deportivo -más allá de la identificación de las partes del cuerpo que se hace en infantil, trabajando las emociones, pero, por otro lado-. Esto, aunque sea valioso, resulta insuficiente para abordar la complejidad del constructo. Frente a esto, el ámbito artístico-expresivo representa una oportunidad -no aprovechada-, para fomentar una percepción personal ajustada a la realidad, la expresión de emociones y preocupaciones corporales y la aceptación de la diversidad como principio.

Disponer de herramientas para medir la autopercepción corporal es fundamental, como punto de partida para trabajarla, pero la mayoría de instrumentos de evaluación están diseñados para la intervención psicológica y psiquiátrica; orientados, en un gran porcentaje, a problemáticas como los TCA. En este trabajo se revisan los existentes y analiza su aplicabilidad en otras áreas que carecen de instrumentos propios, aunque autores como Brooke Keffner (2008) o Wadeson (2010) ya proponen el arte como estrategia terapéutica para explorar y mejorar la imagen corporal.

MÉTODO

El objetivo principal de este estudio es identificar las herramientas de medición más utilizadas para evaluar la autopercepción corporal, analizar los aspectos más determinantes y concluir cuáles podrían ser más apropiadas para contextos de aplicación y/o intervención socio-educativos, más centrados en lo preventivo.

Se lleva a cabo una búsqueda bibliográfica en fuentes especializadas. Se consultan bases de datos académicas como Dialnet, Redalyc, Scopus y Google Académico. La búsqueda se centra en publicaciones entre 2014 y principios de 2025. Las palabras clave utilizadas fueron: “autopercepción corporal”, “imagen corporal”, “autoconcepto”, “cuestionarios de imagen corporal”, “body image”, “body self perception”, “body image questionnaires”.

El número de registros identificados fue: Dialnet (450 artículos), Redalyc (410 artículos), Scopus (460), Google Académico (680 artículos). En total se identificaron 2000 artículos. Tras una revisión más precisa,

teniendo en cuenta aquellos artículos que evaluaban algún aspecto relacionado con la autopercepción corporal, se redujo a 400 artículos. Finalmente, 50 artículos cumplieron con todos los filtros propuestos.

Se establece como principal criterio que los artículos presenten instrumentos de medición que determinen uno o varios aspectos relacionados con la autopercepción corporal o, en su caso, con la imagen corporal. Además, se incluyen instrumentos que cumplieran con las siguientes especificaciones:

- Presentar una validez psicométrica, avalada por estudios previos
- Estar validados, concretamente, en diferentes contextos culturales y lingüísticos, tanto en países de habla hispana como en países de habla extranjera.
- Tener disposición en español o inglés, facilitando su análisis y potencial en contextos internacionales y nacionales.
- Haber sido utilizados en poblaciones heterogéneas, considerando diversidad en edad, género y realidad sociocultural.
- Presentar diversos formatos de respuesta, ya sean escalas Likert u otras.

Esto permitió la eliminación de diversos artículos que no tenían una relación directa con el objetivo propuesto, quedando así con un total de 10 instrumentos de medición que componen la muestra final de la revisión.

Una vez seleccionados, se realiza un análisis comparativo descriptivo de las dimensiones evaluadas, los métodos de medición y el contexto de aplicación.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los instrumentos de medición vinculados con la autopercepción corporal, seleccionados a partir de los hallazgos obtenidos en las fases previas del estudio. Cabe destacar que ninguno de ellos refiere, de manera explícita, el constructo “autopercepción corporal”, ya que esta terminología no se encuentra reflejada en los formatos de los instrumentos. Sin embargo, los profesionales especializados han diseñado y validado estos instrumentos como una forma de entender la fenomenología de la autopercepción corporal, teniendo en cuenta otros conceptos como “imagen corporal” o “preocupación por el cuerpo”.

Descripción de los instrumentos

La intención principal de este apartado es conocer los instrumentos de medición de la autopercepción corporal. Subyacen otras cuestiones como las dimensiones que valoran, o lo más importante, qué fortalezas y limitaciones presentan cada uno de ellos.

Siluetas de Stunkard

Esta escala fue realizada por Stunkard, Sorensen y Schulsinger en el año 1983. Se ha convertido en una herramienta globalizada en estudios sobre percepción e interpretación corporal (Stunkard et al., 1983).

Consta de nueve figuras de siluetas corporales que van desde el peso mínimo al máximo. Los sujetos deben elegir dos de las nueve figuras: la que más se aproxima a su situación corporal actual y la silueta idealizada a la que les gustaría parecerse. Esto proporciona tres medidas clave: la imagen actual, la imagen deseada y la discrepancia entre ambas figuras (Sánchez et al., 2019).

En el marco español, han sido ampliamente utilizadas para analizar la imagen corporal y la obesidad en diferentes grupos sociales, como niños o adolescentes.

La principal fortaleza de las siluetas de Stunkard es su composición visual, lo que hace especialmente útil en estudios con grupos de menores. Sin embargo, una limitación es que, al ser visual y esquemático, puede no capturar otros matices que engloba la percepción material del sujeto y sólo se limite a lo subjetivo.

Body Shape Questionnaire (BSQ)

Es uno de los cuestionarios más utilizados para evaluar las nociones distorsionadas sobre el cuerpo. Fue desarrollado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en el año 1987, con el objetivo de proporcionar una herramienta psicométrica fiable que mide la insatisfacción corporal y la baja autoestima en el contexto de los TCA.

Consta, en una primera instancia, con 34 ítems que se puntúan en una escala de seis niveles, dando como resultado una frecuencia de comportamientos vinculados a la forma corporal, el miedo excesivo a coger peso, la tendencia de compararse con otros cuerpos ajenos y las emociones negativas que se asocian a estos pensamientos (Cooper et al., 1987).

En el marco español, se ha adaptado para garantizar su validez en un contexto temporal limitado. Esta versión se conoce como BSQ-14, como una versión abreviada del cuestionario oficial que conserva las propiedades generales psicométricas originales, pero con la única diferencia de que se reduce a 14 ítems (Izquierdo et al., 2021).

Se ha validado ampliamente en el ámbito clínico, permitiendo evaluar cómo los cánones de belleza afectan a la autopercepción corporal y cómo estos han influenciado significativamente en la presencia de anorexia y bulimia. Sin embargo, también presenta unas limitaciones. Su diseño rechaza una serie de dimensiones importantes en la autopercepción corporal, como la conexión a nivel emocional. Además, falta conocimiento de aplicabilidad en contextos que no constituyan una población femenina (Palomino y Reyes, 2023).

Body Dysmorphic Disorder Examination (BDDE)

Está diseñado para evaluar, concretamente, el Trastorno de Dismorfia Corporal (TDC), una alteración psicológica caracterizada por la preocupación extrema por elementos físicos percibidos. Fue desarrollado por Phillips en el año 2002, distinguiéndose por el enfoque clínico dado, ya que se centra en las actitudes personales de la imagen corporal.

Incluye varias secciones que valoran determinados comportamientos que se asocian al TDC. Evalúa tanto aspectos cognitivos -preocupación excesiva-, como conductuales -como la búsqueda de cosméticos o cirugías- (Phillips, 1998).

En España, se ha demostrado su fiabilidad. Sin embargo, está diseñado para identificar única y exclusivamente los síntomas distorsionados de lo corporal, lo que hace que sea poco accesible para evaluar acontecimientos generalizados.

Una de las principales fortalezas de este cuestionario es la precisión en la evaluación del TDC, incluyendo todo tipo de comportamientos asociados con la imagen corporal. De la misma manera, su debilidad radica en lo mencionado con anterioridad, en el diseño específico del trastorno dismórfico corporal.

Eating Disorder Inventory (EDI-3)

El EDI-3 es uno de los instrumentos empleados para evaluar concretamente los trastornos de la alimentación. Fue desarrollado por David Garner en el año 1991, aunque actualmente existe una versión más reciente, publicada en 2004.

El cuestionario presenta 64 ítems que evalúan características psicológicas y conductuales propias de los trastornos de la conducta alimentaria, como la insatisfacción corporal, el perfeccionismo, la preocupación excesiva por la comida y/o el peso o la depresión asociada. Permite medir las características psicológicas que subyacen a esta tipología de trastornos (Garner, 2004).

En el marco español, ha sido validado ampliamente en investigación clínica y en estudio de población, proporcionando información sobre la prevalencia de los trastornos de la alimentación en ciertas comunidades de la población como en adolescentes o mujeres (Benítez et al., 2019).

Una de sus principales fortalezas es el enfoque multidisciplinario, que explora no sólo la insatisfacción corporal sino los factores emocionales adquiridos como el perfeccionismo. Este diseño lo convierte en una herramienta de evaluación emocional. Aún así, presenta algunas limitaciones. Una de las críticas dadas ha sido la tendencia a minimizar ciertos comportamientos como la comparativa con los cánones de belleza, haciendo que los participantes no se sientan en un ambiente seguro para revelar información.

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)

El MBSRQ constituye uno de los cuestionarios más completos para abordar la relación de las personas con su cuerpo, ya que detalla aspectos emocionales subyacentes. Fue desarrollado por Cash en el año 1990, con un posterior progreso en el año 2004, y está diseñado para proporcionar una visión holística de esta percepción (Cash, 1990).

Consta de 69 ítems que se distribuyen en 10 subescalas, incluyendo ámbitos como la satisfacción corporal, la autoestima y la orientación al ejercicio físico. Los participantes valoran el grado de satisfacción o insatisfacción con elementos de su propio cuerpo (Velázquez et al., 2014).

En el contexto español, ha mostrado una fiabilidad completa en su implementación. Distintas investigaciones han mostrado este cuestionario como uno de los instrumentos más eficaces para detectar problemas psicológicos corporales en población joven, sobre todo en el ámbito femenino (Blanco et al., 2017).

Su principal fortaleza es la multidimensionalidad, ya que incluye dimensiones que, hasta ahora, no se habían implementado en el campo de la autopercepción corporal, como la autoaceptación. Pero, también presenta limitaciones, como que la longitud y temporalidad del cuestionario puede llevar a una fatiga en los sujetos participantes. Asimismo, no aborda la profundidad de aspectos como el cuerpo-mente, áreas que son más exploradas en términos de arteterapia.

Test de Siluetas para Adolescentes (TSA)

Fue desarrollado, en su formato actual, por Carmen Maganto y Soledad Cruz en el año 2008, presentando siluetas de cuerpos en diferentes tamaños y/o formas. Es especialmente útil para determinar la brecha entre la imagen corporal real y la idealizada, utilizándose comúnmente en investigaciones sobre la imagen corporal o los trastornos de la alimentación.

Consta con un conjunto de siluetas que representan varios tamaños corporales. El sujeto participante debe seleccionar el que cree que se ajusta más a su cuerpo actual y, anexo, la silueta que consideraría atractiva. La brecha entre las dos opciones refleja el nivel de percepción corporal. Es únicamente visual, lo que hace especialmente adecuado para aquellos que pueden tener limitaciones en la verbalización de sus pensamientos y/o sentimientos.

Se ha utilizado en investigaciones españolas, especialmente en los relacionados con los factores sociales. Este cuestionario permite identificar en la comunidad juvenil el grado de insatisfacción con el grupo y poder así promover una imagen corporal real. Al ser un instrumento sencillo de comprender, se ha convertido

en una herramienta básica en la evaluación de la percepción corporal en población temprana (Behar et al., 2019).

Una de sus principales fortalezas es su enfoque visual, ya que facilita el reconocimiento y expresión de los sentimientos. Las imágenes visuales permiten que los adolescentes se identifiquen más con el cuerpo mostrado. De la misma manera, también presenta limitaciones, como la escasa exploración de los aspectos emocionales acordes a la percepción corporal (Cruz y Maganto, 2003).

Body Image Assessment Scale-Body Dimensions (BIAS-BD)

El BIAS-BD fue desarrollado por Gardner, Jappe y Gardner, en el año 2009, como una herramienta mejorada para evaluar la percepción corporal. Consta de 17 siluetas, masculinas y femeninas, basadas en dimensiones corporales conocidas, tales como el hombro, muslos, piernas, entre otros.

En el marco español, la escala de las siluetas ha sido objeto de adaptación y validación para su uso en poblaciones con trastornos de la conducta alimentaria (Behar et al., 2021).

Las principales fortalezas incluyen su precisión en la representación de dimensiones corporales, lo que permite una evaluación más detallada. La escala ofrece una variedad de siluetas, lo que facilita una medición específica. Sin embargo, presenta una limitación, la tendencia de los participantes a estimar de manera exagerada su tamaño corporal. De igual manera, al ser una escala visual, puede no capturar completamente aspectos emocionales relacionados con la percepción corporal.

Cuestionario IMAGEN

Fue desarrollado por Solano Pinto y Cano Vindel en el año 2010, con el objetivo exclusivo de medir la insatisfacción corporal y la preocupación por la apariencia corpórea. Está compuesto por un total de 38 ítems que se distribuyen en tres categorías diferenciadas: la insatisfacción corporal, la preocupación excesiva por la apariencia y las actitudes relativas al cuerpo (Solano et al., 2017).

Utiliza la escala tipo Likert para que los sujetos demuestran la frecuencia de estos pensamientos relacionados con la imagen corporal. En cada ítem, deben valorar áreas específicas como áreas generales de la percepción del cuerpo. Este cuestionario permite identificar, además, actitudes en el cuidado del cuerpo, como el ejercicio físico, la alimentación, los productos cosméticos, entre otros.

En el marco español, ha sido ampliamente validado, sobre todo en estudios sobre trastornos de la alimentación e investigaciones exclusivas de autoestima. Su capacidad de detectar elementos disfuncionales hacia lo corpóreo lo convierte en una herramienta fundamental de tratamiento de trastornos de la alimentación (Solano et al., 2017).

Su principal fortaleza constituye la exploración de actitudes y patrones comportamentales relacionados con la percepción corporal. Esto permite a los profesionales especializados obtener información específica de la percepción corporal. De la misma manera, existen limitaciones, como la centralización en los trastornos de la alimentación.

Catálogo de Estímulos Visuales Corporales

El Catálogo de Estímulos Visuales Corporales fue desarrollado por Zuviríe Hernández, Vázquez Arévalo, Mancilla Díaz y Cervantes Navarrete en el año 2013. Surge como una herramienta para evaluar la percepción y reacción del sujeto participante ante diferentes tipos de siluetas corporales. El catálogo está compuesto por 82 imágenes de mujeres. Todas las imágenes presentan una focalización en la silueta corporal, ya que es sobre un fondo blanco que inhibe la falta de atención (Zuviríe et al., 2013).

En el marco español, su uso se ha extendido de manera que los profesionales de disciplinas como la psiquiatría o la psicología, sugiere su potencial aplicabilidad en diversos contextos (Behar et al., 2021).

La principal fortaleza de este catálogo es su validación tanto por profesionales especializados como por población general, lo que aumenta su confiabilidad y aplicabilidad en diferentes contextos. Además, proporciona un amplio rango de estímulos visuales para evaluar la percepción de diferentes tipos de cuerpos. Sin embargo, una limitación notable es la desproporción en el número de imágenes entre las categorías, con menos representación de mujeres con peso normal en comparación con las otras categorías.

Body Appreciation Scale-2 (BAS)

El BAS-2 es un instrumento adaptado en el año 2015, por los autores, Tylka y Wood-Barcalow, con el objetivo de evaluar la autoaceptación del cuerpo. A diferencia de los cuestionarios mencionados con anterioridad, este aborda la aceptación y el respeto del cuerpo, poniendo énfasis en el valor intrínseco del mismo. Este enfoque promueve actitudes saludables hacia el elemento corpóreo, lo que nos incita a llevar esta dinámica a ambientes clínicos, terapéuticos y artísticos (Tylka y Wood, 2015).

Consta de un total de 10 ítems, expuestos en una escala tipo Likert con 5 puntos, dónde se puntúan de acuerdo al grado de apreciación por el cuerpo. Las puntuaciones elevadas indican una alta aceptación corporal y, por tanto, una relación positiva de la persona con su cuerpo (Zárate et al., 2021).

En el marco español, se ha utilizado en investigaciones que promueven acciones saludables hacia el cuerpo. Su aplicación ha demostrado resultados muy positivos en la mejora de la aceptación del cuerpo. También se ha llegado a integrar en diferentes estudios que evalúan su impacto en entornos concretos, como en el educativo y arteterapéutico, lo que demuestra su utilidad en estos campos (Tylka y Wood, 2015).

Una de las principales fortalezas es su enfoque holístico. Fomenta un marco que promueve una resiliencia de emociones frente a los factores sociales que se imponen en la sociedad. Su enfoque no sería sólo útil en el marco clínico, sino en intervenciones generalizadas que trabajen la autoaceptación y el bienestar general. De igual manera, también presenta limitaciones, como la escasa profundización en el término generalizado de “autopercepción corporal”, lo que hace que tenga que complementarse con otros instrumentos si queremos medir este elemento.

Análisis.comparativo

En este apartado se comparan los instrumentos respecto a la población objetivo y las dimensiones evaluadas (ver al final un resumen en la tabla 1), mostrando así enfoques diversos en la medición de la autopercepción corporal como áreas específicas de aplicación.

Dimensiones evaluadas

Los cuestionarios utilizados para evaluar la autopercepción corporal abordan una amplia gama de dimensiones. Instrumentos como el BSQ y el EDI-3 destacan por su interés en aspectos de carácter clínico, la insatisfacción corporal y la preocupación excesiva por el peso, factores que predominan en los trastornos de la alimentación. Estas herramientas determinan una evaluación precisa de alteraciones como la anorexia o la bulimia nerviosa. Su enfoque, por tanto, estaría limitado a contextos clínicos, no pudiendo implementarlos en contextos como la educación o la arteterapia, dónde el interés está centrado en la parte de exploración y búsqueda del bienestar emocional.

Dentro de la misma categoría clínica, podemos encontrar el cuestionario IMAGEN, que destaca por evaluar la insatisfacción corporal generalizada que tiene el individuo respecto a sí mismo; con la diferencia exclusiva de que este cuestionario está basado en una perspectiva educativa. Este instrumento incorpora una visión ampliada, abarcando también las conductas asociadas a la mejora de la imagen física, lo que lo convierte en la herramienta educativa más versátil. Aún así, explora dimensiones relacionadas con la autoestima, que suponen aspectos esenciales en la población subyacente.

Por su parte, el BAS-2 y el MBSRQ aportan una perspectiva multidimensional, ya que exploran tanto la percepción física, como la conexión emocional asociada al cuerpo. Este tipo de instrumentos destacan por su capacidad para detectar fortalezas en la relación que tiene el individuo con su propio cuerpo, como el respeto o la funcionalidad del mismo. Esta capacidad hace que estos cuestionarios sean útiles en contextos donde se promueva el bienestar emocional y/o la autoaceptación.

El BDDE y el TSA abordan dimensiones muy específicas. El primero de ellos se centra en la detección e identificación de sintomatología relacionada con el trastorno dismórfico corporal; mientras que el segundo utiliza un enfoque que plasma la brecha entre la imagen corporal realista y la idealizada por el sujeto. Ambos son eficaces para sus correspondientes campos de actuación, aunque no constan dimensiones emocionales amplias ni factores que influyen en la autopercepción corporal.

Las Siluetas de Stunkard y el Body Image Assessment Scale-Body Dimensions comparten una composición visual y sencilla que evalúan la percepción del tamaño y forma corporal. Semejante al Test de Siluetas para Adolescentes, estos instrumentos permiten una evaluación a corto plazo de la imagen corporal, pero pueden no captar con total exactitud las emociones. El BIAS-BD, al basarse en dimensiones corporales específicas, ofrece una evaluación más detallada que las Siluetas de Stunkard, pero ambos carecen de la profundidad emocional que ofrecen otros cuestionarios.

Finalmente, el Catálogo de Estímulos Visuales Corporales se diferencia de los demás instrumentos al no ser un cuestionario en sí, sino un conjunto de imágenes diseñadas para evocar respuestas emocionales y cognitivas relacionadas con la imagen corporal. Este catálogo puede ser utilizado como complemento a otros instrumentos, permitiendo explorar las reacciones ante diferentes tipos de cuerpos, pero requiere un análisis cualitativo e interpretativo que no ofrecen los cuestionarios estructurados.

Población objetivo

Los cuestionarios seleccionados presentan una variedad notable en cuanto a la población objetivo, reflejando las distintas características y necesidades en su diseño. El BSQ y el EDI-3 están orientados a comunidades de mujeres que presenten alteraciones en la percepción corporal o, en su caso más extremo, TCA. Este tipo de colectivo es vulnerable a las presiones ejercidas por los estándares de belleza, requiriendo instrumentos específicos para identificar estas alteraciones.

Dentro de esta línea, el Cuestionario IMAGEN, si bien también se encuentra enfocado en la insatisfacción corporal, presenta un enfoque más amplio, permitiendo abordar la problemática desde una perspectiva preventiva y de promoción de la salud.

El BAS-2 y el MBSRQ amplían su población objetivo a comunidades más diversas, donde el género masculino no queda excluido. Este tipo de cuestionarios se han utilizado para abordar aspectos positivos de la percepción del cuerpo, lo que los hace ideales, en cierto punto, para implementarlos en programas educativos y/o terapia emocional.

Así, instrumentos específicos, como el TSA, están diseñados para la comunidad joven, un colectivo vulnerable a los factores externos debido a los cambios propios de la etapa de desarrollo, como la búsqueda continua de la identidad o la presión social para encajar en unos patrones normativos impuestos.

Las Siluetas de Stunkard y el BIAS-BD, al ser instrumentos visuales, pueden ser aplicados a un amplio rango de edades, incluyendo niños y adolescentes, ya que minimizan la dependencia de habilidades lingüísticas complejas. Sin embargo, la interpretación de las siluetas puede variar según la edad y el contexto cultural, lo que requiere una adaptación cuidadosa en su aplicación.

De igual manera, el Catálogo de Estímulos Visuales Corporales, al estar compuesto por imágenes de diferentes tipos de cuerpos, puede ser utilizado en investigaciones con diversas poblaciones, incluyendo adultos y adolescentes, para explorar las reacciones emocionales y cognitivas asociadas a la imagen corporal. Sin embargo, es importante considerar el impacto que las imágenes pueden tener en los participantes, especialmente aquellos con trastornos de la conducta alimentaria.

En contextos determinados, como los individuos que presentan trastorno dismórfico corporal, el BDDE se constituye como un instrumento clínico preciso para identificar esta sintomatología en un grupo heterogéneo de sujetos de todas las edades. A pesar de que la aplicación está orientada a entornos especialmente específicos, este cuestionario proporciona información determinante en el diseño y elaboración de intervenciones terapéuticas.

Tabla 1. Dimensiones y población a la que se dirigen los diferentes instrumentos de medición evaluados

Instrumento	Dimensiones evaluadas	Población Objetivo
Siluetas de Stunkard	Imagen corporal actual, imagen deseada, discrepancia.	Amplio rango de edades (niños, adolescentes, adultos).
Body Shape Questionnaire (BSQ)	Insatisfacción corporal, baja autoestima relacionada con la apariencia,...	Mujeres con riesgo o presencia de trastornos de la alimentación.
Body Dysmorphic Disorder Examination (BDDE)	Preocupación extrema por defectos percibidos en la apariencia,	Individuos con Trastorno Dismórfico Corporal (TDC).
Eating Disorder Inventory (EDI-3)	Insatisfacción corporal, perfeccionismo, preocupación por la comida/peso, depresión asociada,...	Individuos con trastornos de la alimentación.
Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ)	Satisfacción corporal, autoestima, orientación al ejercicio físico.	Población general (hombres y mujeres).
Test de Siluetas para Adolescentes (TSA)	Brecha entre la imagen corporal real y la imagen idealizada	Adolescentes
Body Image Assessment Scale-Body Dimensions (BIAS-BD)	Percepción del tamaño corporal.	Amplio rango de edades
Cuestionario IMAGEN	Insatisfacción corporal, preocupación por la apariencia.	Adolescentes y jóvenes, con un enfoque educativo y preventivo.
Catálogo de Estímulos Visuales Corporales	Evocación de respuestas emocionales y cognitivas relacionadas con diferentes tipos de cuerpos.	Comunidades y grupos sociales diversos.
Body Appreciation Scale-2 (BAS)	Aceptación hacia el cuerpo.	Adolescentes y adultos.

DISCUSIÓN

El análisis de los instrumentos de medición más utilizados revelan una tendencia a utilizar, de manera general, el término “imagen corporal”. Si bien esta conceptualización es adecuada, se identifica una escasez de investigaciones que se centren específicamente en el aspecto del constructo que nos interesa; la autopercepción corporal. Entre las herramientas que más se acercan a ella se encuentran la Escala Stunkard, el Multidimensional Body-Self Relations (MBSRQ) y el Body Appreciation Scale-2 (BAS-2).

Básicamente los instrumentos de evaluación están focalizados en la insatisfacción corporal, la preocupación excesiva por la apariencia sin profundizar detalladamente en cómo los individuos construyen y mantienen la representación mental y emocional de su cuerpo. Y los instrumentos de medida no establecen un énfasis en el estado emocional. Sorprendentemente, esta limitación persiste incluso cuando se abordan temas de trastornos de conducta alimentaria, a pesar de que los estudios han demostrado que las dificultades en el procesamiento de las emociones están estrechamente relacionadas con el desarrollo y mantenimiento de estos trastornos (Romero et al., 2022).

La consideración a los factores socioculturales existentes es otra limitación importante. Aunque ya existen algunos cuestionarios nuevos o versiones actualizadas que incluyen no sólo la influencia de los medios de comunicación, sino incluso de las redes sociales, no lo abordan suficientemente. Ciertos cuestionarios, como el Body Image Scale, recoge la influencia de los estándares de belleza en la población objeto, pero no incorporan una reflexión sobre ello. Teniendo en cuenta el fuerte impacto de estos ideales en la autopercepción corporal generalizada (Grogan, 2017). Por un lado es importante reconocer la necesidad de diseñar y elaborar también, instrumentos de uso más generales no destinados a un grupo específico, que puedan aplicarse a una población diversa en edad, género y contexto (Pérez Bustinzar et al., 2024) e incluso formas y tamaños corporales.

En general las herramientas que existen para la evaluación de la imagen corporal, se centran en medir la insatisfacción, mientras no se valora la imagen corporal positiva como la apreciación y la aceptación del propio cuerpo que podrían ser interesantes a la hora del tratamiento y la prevención.

CONCLUSIÓN Y PROPUESTA DE FUTURO

El estudio ha permitido conocer las herramientas más utilizadas para medir la autopercepción corporal y conocer este ámbito, observando que aún presentan retos que limitan su aplicación en contextos generalizados, preventivos e interdisciplinarios. A pesar de que existen cuestionarios sólidos, ninguno logra abarcar todas las dimensiones de la relación entre el sujeto y su representación corpórea; no abordan suficientemente factores propios de la experiencia corpórea, como la expresión y la emoción.

Aunque los instrumentos tienen en cuenta factores personales, emocionales y culturales tienden a la fragmentación de la percepción corporal en dimensiones concretas de desarrollo, sin considerar cómo estas se manifiestan en distintos procesos; se centran en la influencia o no de este factor, no de cómo el sujeto convive con este hecho (Soares, 2021). Por ello, no terminan de responder a la complejidad y diversidad, propias de lo corporal, dando lugar a discrepancias entre datos cuantitativos y cualitativos (Brooke Keffner, 2008). En este sentido, desde la arteterapia, Wadeson (2010) señala las posibilidades de las artes no solo como estrategia terapéutica sino además como medio para su exploración y evaluación, que podría generar datos más fiables, al tiempo que proporcionaría a los sujetos herramientas de expresión, reflexión y transformación, acometiendo el vínculo entre lo psíquico y lo corpóreo desde un punto de vista experiencial.

Sigue existiendo la necesidad de elaborar herramientas multidimensionales, que incorporen enfoques integrales que enriquezcan la medición de la autopercepción corporal, la experiencia emocional del cuerpo en su globalidad. Para ello es fundamental la colaboración entre profesionales especializados en distintas áreas. Sin embargo el predominio de modelos biomédicos en entornos de la salud, con tendencia a focalizarse en los síntomas y el tratamiento farmacológico, en lugar de abordar, de manera conjunta, factores psicológicos, sociales y emocionales, limita la adopción de este enfoque (Durán y Duarte, 2019). La arteterapia es utilizada y ha demostrado su eficacia, por ejemplo, en el tratamiento de trastornos alimentarios (Frisch, Franko y Herzog, 2006). Klein (2006) ya destacaba la arteterapia como un medio de transformación integral del sujeto, facilitando la expresión de emociones reprimidas, la transmutación de conflictos internos y la construcción de una narrativa corporal más coherente con nuestro verdadero ser; evidenciando transformaciones positivas ante el manejo de la ansiedad y la depresión (Vasco y Monsalve, 2023). Sin embargo, la escasa conciencia y comprensión acerca de ella impide que muchos profesionales la integren en sus planes (Barbosa y Garzón, 2020).

En conclusión, en el marco de la autopercepción corporal, las artes aportan un valor diferencial y fundamental, más allá de lo socioeducativo, ofreciendo un camino para la reflexión y la transformación. Introducen la sensorialidad consciente, la contemplación estética y la creatividad como recursos para una percepción corporal más ajustada a su realidad, proporcionando, como señala Wadeson (2015) un entorno seguro que nos permitiría no solo trabajar la autopercepción corporal sino, además, posibilidades para su evaluación. Aunque todavía habría que desarrollar instrumentos en esta línea.

REFERENCIAS

- Barbosa González, A. & Garzón Novoa, S. (2020). Revisión bibliográfica en idioma español sobre la arteterapia como herramienta psicoterapéutica. *Informes Psicológicos*, 20(2), 55-65. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a4>
- Behar, R., Arancibia, M., & Gaete, M.I. (2021). Instrumentos de Evaluación de la Imagen Corporal en Población Hispano Latino Americana (Siluetas). *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 11(1), 90-107. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2020.1.610>
- Benítez, A.M., Sánchez, S., Bermejo, M.L., Franco, L., García-Herráiz, M.A., & Cubero, J. (2019). Análisis del Riesgo de sufrir Trastornos Alimentarios en jóvenes universitarios de Extremadura (España). *Enfermería Global*, 18(54), 124-143. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.2.313421>
- Blanco Ornelas, L.H., Vicianá Ramírez, J., Aguirre Chávez, J.F., Zueck Enríquez, M.D., & Benavides Pando, E. (2017). Composición factorial del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 113-118. <http://hdl.handle.net/10481/51190>
- Brooke Keffner, A. (2008). *Utilizing Art Therapy in the Exploration of Body Image, Attitudes Toward Food, and Perceptions of Physical Beauty Amongst Women of Different Ethnicities within the United States* [Tesis de máster]. Drexel University. <https://doi.org/10.17918/etd-2951>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.

- Cash, T. F. (1990). *Body image enhancement: A program for overcoming a negative body image*. Guilford Press.
- Castellanos Silva, R., & Steins, G. (2023). Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. *Frontiers in Psychology*, 14, 1037932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1037932>
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. & Fairbum, C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O)
- Cruz, S., & Maganto, C. (2003). El test de siluetas: un estudio exploratorio de la distorsión e insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes. *Investigaciones en Psicología*, 8(1), 79-99. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-730925>
- Frisch, M. J., Franko, D. L. & Herzog, D. B. (2006). Arts-Based Therapies in the Treatment of Eating Disorders. *Eating Disorders*, 14(2), 131-142. <https://doi.org/10.1080/10640260500403857>
- Garner, D.M. (2004). Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3): Professional manual. *International Journal of Eating Disorders*, 35(4), 478-484. https://www.researchgate.net/publication/278225878_Eating_disorder_inventory-3_EDI-3_Professional_Manual_Lutz_FL_Psychological_Assessment_Resources
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (3rd ed.). Routledge.
- Izquierdo-Cárdenas, S., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., & Reyes-Bossio, M. (2021). Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 112-126. <https://doi.org/10.6018/cpd.432521>
- Klein, J.P. (2006). *Arteterapia. Una introducción*. Octaedro.
- Palomino-Floriano, A., y Reyes-Bossio, M. (2023). Body Shape Questionnaire (BSQ) en jóvenes universitarios limeños: Evidencias Iniciales de Validez y Confiabilidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 13(1), 58-70. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2023.1.641>
- Pérez-Bustinzar, A., Valdez-Aguilar, M., Rojo Moreno, L., Radilla Vázquez, C.C., y Barriguete Meléndez, J.A. (2024). Sociocultural influences on body image in female patients with eating disorders: an explanatory model. *Psychology, Society and Education*, 15(2), 1-9. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i2.15608>
- Phillips, K.A. (1998). Body dysmorphic disorder: clinical aspects and treatment strategies. *Bulletin of the Menninger Clinical*, 62, 33-48. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9810776/>
- Romero-Mesa, J., Peláez-Fernández, M.A., & Extremera, N. (2022). Inteligencia emocional y síntomas de trastornos alimentarios en adultos españoles: evidencias sobre el rol mediador de las estrategias de regulación cognitivo-emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1-18. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1767>

- Sánchez-Castillo, S., López-Sánchez, G.F, Ahmed, M.D., & Díaz-Suárez, A. (2019). Imagen corporal y obesidad mediante las Siluetas de Stunkard en niños y adolescentes indios de 8 a 15 años. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 19-31. <https://doi.org/10.6018/cpd.335621>
- Soares, M.M. (2021). La imagen corporal como relación social: la representación del cuerpo en el retrato y el autorretrato. *QVADRATA. Estudios sobre educación, artes y humanidades*, 3(5), 25-47. <https://doi.org/10.54167/qvadrata.v3i5.794>
- Solano-Pinto, N., Cano-Vindel, A., Blanco Vega, H., & Fernández Cézár, R. (2017). Datos psicométricos de la versión abreviada del cuestionario IMAGEN: evaluación de la insatisfacción corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 952-960. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.695>
- Stunkard, A.J., Sorenson, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 60(1), 115-120. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6823524/>
- Tylka, T.L., & Wood-Barcalow, N.L. (2015). 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>
- Vasco Henao, B., & Monsalve Betancur, V. (2023). *Exploración de las experiencias de ansiedad en adolescentes a través del arteterapia: un estudio psicoanalítico sobre la angustia adolescente* [Trabajo fin de grado, Universidad de Envigado]. Repositorio Institucional IUE. <https://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/handle/20.500.12717/3104>
- Velázquez López, H.J., Vázquez Arévalo, R., Mancilla Díaz, J.M., & Ruíz Martínez, A.O. (2014). Propiedades psicométricas del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 5(2), 107-114. [https://doi.org/10.1016/S2007-1523\(14\)72006-3](https://doi.org/10.1016/S2007-1523(14)72006-3)
- Wadeson, H. (2010). *Art Psychotherapy* (2.ª ed.). John Wiley & Sons Inc.
- Wadeson, H. (2015). An Eclectic Approach to Art Therapy-Revisited. En D.E. Gussak y M.L. Rosal (eds.), *The Wiley Handbook of Art Therapy*, pp. 122-131. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.ch12>
- Zarate, D., Marmara, J., Potoczny, C., Hosking, W., & Stavropoulos, V. (2021). Body Appreciation Scale (BAS-2): measurement invariance across genders and item response theory examination. *BMC Psychology*, 9(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00609-3>
- Zuvirie, M., Vázquez-Arévalo, R., Mancilla-Díaz, M., & Cervantes, J. (2013). Validación de contenido de un catálogo de estímulos corporales visuales. *Universitas Psicológica*, 12(1), 185-193. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy12-1.vcce>