Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS-S)- versión en español

Subtítulo:

Instrumento para evaluar la imagen corporal positiva en adolescentes en contextos educativos y sanitarios.

Autores:

Glòria Tort-Nasarre, Eva Artigues-Barberà, Mercè Pollina-Pocallet, Anna Espart.

Noviembre de 2025

Los contenidos de esta **Escala de Imagen Corporal Positiva en Adolescentes – Versión en español (PBIAS-S)** están sujetos a una **licencia internacional Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**.
Los usuarios pueden copiar, distribuir, mostrar y reproducir únicamente copias directas de este trabajo con fines no comerciales dentro de los límites especificados en la licencia. Puede consultar la licencia completa aquí: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es un constructo multifacético que engloba dimensiones afectivas, cognitivas, perceptivas y conductuales vinculadas a la percepción y valoración del propio cuerpo (Cash et al., 2011; Tort-Nasarre et al., 2021).

La **imagen corporal positiva** se define como el amor, el respeto, la aceptación y la apreciación que las personas sienten hacia su cuerpo, así como la comodidad que experimentan con él, más allá del aspecto físico real. Además, implica la capacidad de interpretar los mensajes sociales y culturales de un modo que proteja y refuerce esta percepción positiva del propio cuerpo (Tylka et al., 2015; 2018).

La escala ***Positive Body Image among Adolescents Scale*** **(PBIAS),** desarrollada por Maes et al. (2021), evalúa los factores que favorecen o dificultan el desarrollo y mantenimiento de una imagen corporal positiva en adolescentes.

Hasta el momento, esta escala no había sido **traducida ni validada en español.** Esta tarea se ha realizado con el **permiso y la colaboración d**e la autora principal de la escala original, la Dra. Maes.

El presente material docente corresponde a la **traducción y adaptación transcultural al español** de la escala original *Positive Body Image among Adolescents Scale. Denominada* ***PBIAS-S***.

Los resultados de la tradución y validación muestran una alta fiabilidad y validez estadística, comparables a los de la versión original en inglés, lo que la convierte en una herramienta adecuada para evaluar la imagen corporal positiva en adolescentes de habla castellana.

El objetivo de los autores es que este material pueda ser utilizado libre y gratuitamente por profesionales e investigadores de los ámbitos de la salud, la educación y las ciencias sociales, con el propósito de evaluar y promover la imagen corporal positiva en adolescentes, contribuyendo así al bienestar y la salud mental durante esta etapa del desarrollo.

REFERENCIAS

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). The Guilford Press.

Tort-Nasarre, G., Pollina Pocallet, M., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), 1140. https://doi.org/10.3390/ijerph18031140

Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image, 38*, 270–288. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004

Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. In E. A. Daniels, M. M. Gillen, & C. H. Markey (Eds.), *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice* (pp. 6–33). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108297653.002

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). 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

Los contenidos de esta **Escala de Imagen Corporal Positiva en Adolescentes – Versión en español (PBIAS-S)** están sujetos a una **licencia internacional Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**.
Los usuarios pueden copiar, distribuir, mostrar y reproducir únicamente copias directas de este trabajo con fines no comerciales dentro de los límites especificados en la licencia. Puede consultar la licencia completa aquí: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

CARACTERÍSTICAS Y APLICABILIDAD DE LA ESCALA

Características

La escala PBIAS-S consta de 15 ítems agrupados en cuatro dimensiones, con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos, que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Las cuatro dimensiones son:

1. **Apreciación del propio cuerpo (ítems 1–6):** Evalúa la satisfacción, aceptación y respeto hacia el propio cuerpo.
2. **Apreciación del cuerpo de los demás (ítems 7–9):** Mide la capacidad para reconocer y valorar la diversidad corporal.
3. **Resiliencia frente a los ideales corporales promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales (ítems 10–11):** Mide la capacidad para afrontar y proteger la imagen corporal frente a los ideales físicos difundidos por los medios y las redes sociales.
4. **Resiliencia frente a comentarios negativos sobre la apariencia (ítems 12–15):** Analiza la respuesta ante juicios o comentarios negativos sobre su imagen.

La escala está dirigida a adolescentes de entre 12 y 18 años y puede aplicarse tanto en contextos educativos como sanitarios, de manera individual o colectiva.

Su administración es sencilla y requiere aproximadamente 10 minutos para completarse.

La puntuación total se obtiene sumando las respuestas de todos los ítems, pudiendo oscilar entre 15 y 105 puntos. Puntuaciones más altas indican un mayor nivel de imagen corporal positiva, caracterizado por la aceptación, el respeto y la apreciación del propio cuerpo, así como por una mayor resiliencia frente a presiones externas. Puntuaciones más bajas sugieren una percepción corporal más negativa o una menor capacidad para afrontar los ideales corporales y los comentarios críticos sobre la apariencia. También es posible analizar los resultados por dimensiones específicas, calculando la media de las puntuaciones de los ítems que componen cada una de las cuatro dimensiones.

Aplicaciones principales

La escala *PBIAS* puede utilizarse como herramienta de:

- Evaluación del bienestar corporal y emocional de los adolescentes.
- Detección precoz de conductas o percepciones de riesgo relacionadas con la imagen corporal.
- Planificación y evaluación de programas de educación para la salud centrados en la promoción de la autoaceptación y la diversidad corporal.
- Investigación en salud mental adolescente, educación emocional y promoción del bienestar.

Los contenidos de esta **Escala de Imagen Corporal Positiva en Adolescentes – Versión en español (PBIAS-S)** están sujetos a una **licencia internacional Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**.
Los usuarios pueden copiar, distribuir, mostrar y reproducir únicamente copias directas de este trabajo con fines no comerciales dentro de los límites especificados en la licencia. Puede consultar la licencia completa aquí: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Recuerda que...

- *PBIAS-S* es un instrumento en eespañol para evaluar la imagen corporal positiva en adolescentes.
- Puede aplicarse fácilmente en contextos educativos y de salud para fomentar la autoaceptación y el bienestar emocional.
- La disponibilidad de la *PBIAS*-S ofrece a los profesionales de la salud y de la educación una herramienta fiable, culturalmente adaptada y accesible para trabajar la imagen corporal positiva y la salud mental en adolescentes de habla española.

Validación del cuestionario traducido al español y catalan

Tort-Nasarre, G., Artigues-Barberà, E., Pollina Pocallet, M., Espart, A., Roca, J., & Vidal-Alaball, J. (2023). Translation, cross-cultural adaptation, and psychometric validation of the Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS) into Spanish and Catalan. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(5), 4017. https://doi.org/10.3390/ijerph20054017

Presentación y validación del cuestionario original:

Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image, 38*, 270–288. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004

Los contenidos de esta **Escala de Imagen Corporal Positiva en Adolescentes – Versión en español (PBIAS-S)** están sujetos a una **licencia internacional Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**.
Los usuarios pueden copiar, distribuir, mostrar y reproducir únicamente copias directas de este trabajo con fines no comerciales dentro de los límites especificados en la licencia. Puede consultar la licencia completa aquí: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

PBIAS-S

*Responde a las siguientes preguntas acerca de tu opinión al respecto, marcando **UNA ÚNICA RESPUESTA**. Recuerda que la puntuación significa lo siguiente*

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	Bastante desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Más bien en acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo

1. Me siento satisfecho con la apariencia de mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me gusta mi cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
3. Acepto las diferentes características de mi cuerpo, me hacen quien soy (por ejemplo, mis ojos)	1	2	3	4	5	6	7
4. Me siento satisfecho con la forma en que mi cuerpo ha cambiado/está cambiando durante la pubertad (por ejemplo, mis pechos han crecido o me ha crecido el pene).	1	2	3	4	5	6	7
5. Respeto mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mi cuerpo, su apariencia y lo que puede hacer, forma parte de quien soy yo como persona.	1	2	3	4	5	6	7
7. Espero que todos los adolescentes puedan sentirse bien con los cambios que ocurren en sus cuerpos durante la pubertad	1	2	3	4	5	6	7
8. Espero que todos puedan amar su cuerpo tal como es.	1	2	3	4	5	6	7
9. Espero que todos puedan ver sus cuerpos como una parte única de quiénes son como personas	1	2	3	4	5	6	7
10. Si en los medios de comunicación me siento (me sintiese) confrontado con los ideales del cuerpo humano (por ejemplo, cuerpos delgados o musculosos), intento (intentaría) distraerme con otros contenidos de los medios que me gustan.	1	2	3	4	5	6	7
11. Si en los medios de comunicación me siento (me sintiese) confrontado con los ideales corporales (por ejemplo, cuerpos delgados o musculosos), intento (intentaría) distraerme y pensar en algo positivo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Si recibo (recibiera) algún comentario negativo sobre mi apariencia (por ejemplo, de amigos), para mi es importante no prestar demasiada atención a ello.	1	2	3	4	5	6	7
13. Si recibiera algún comentario negativo sobre mi apariencia (por ejemplo, de amigos), para mi es importante que me olvide de ellos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Si recibo (recibiera) algún comentario negativo sobre mi apariencia (por ejemplo, de amigos), me recuerdo (recordaría) a mi mismo que estas observaciones no son importantes y que amo a mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6	7
15. Si recibo (recibiera) algún comentario negativo sobre mi apariencia (por ejemplo, de amigos), intentaría distraerme y pensar en algo positivo.	1	2	3	4	5	6	7

Los contenidos de esta **Escala de Imagen Corporal Positiva en Adolescentes – Versión en español (PBIAS-S)** están sujetos a una **licencia internacional Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**.
Los usuarios pueden copiar, distribuir, mostrar y reproducir únicamente copias directas de este trabajo con fines no comerciales dentro de los límites especificados en la licencia. Puede consultar la licencia completa aquí: https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/