ISSN-e: 2244-8276

TCA EN ADOLESCENTES: INTERVENCIÓN POSITIVA EN FORTALEZAS E IMAGEN CORPORAL

EATING DISORDERS IN ADOLESCENTS: POSITIVE INTERVENTION ON STRENGTHS AND BODY IMAGE

MAITE CALLES
Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela
maitecalles@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-7896-6230

MARÍA ELENA GARASSINI
Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela
mgarassini@unimet.edu.ve
https://orcid.org/0000-0001-9391-0879

Resumen

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) representan un grave problema de salud pública, especialmente en adolescentes femeninas expuestas a presiones socioculturales. El objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención psicológica de prevención primaria fundamentada en la Psicología Positiva para adolescentes de 13 a 16 años en Caracas, Venezuela. Metodológicamente, la investigación constituye un proyecto factible, no experimental, de campo y transversal, con un enfoque cuantitativo para la recolección de datos mediante un diseño pre-post test. El programa diseñado, titulado «*El poder de ser tú*», consta de seis sesiones centradas en el desarrollo de fortalezas personales, autoestima y aprecio corporal. Los resultados de la revisión sistemática previa y el juicio de expertos validaron que variables como la gratitud y la conexión corporal positiva actúan como factores protectores significativos contra el desarrollo de TCA. El programa integra herramientas como el mindfulness y la educación emocional para transformar el paradigma preventivo hacia

RECIBIDO: 10-12-2025 / ACEPTADO: 01-04-2026 / PUBLICADO: 22-10-2026

Cómo citar: Calles, M. y Garassini, M. E. (2026). TDA en adolescentes: Intervención positiva en fortalezas e imagen corporal. *Almanaque*, 49, 21-40. https://doi.org/10.58479/almanaque.2026.223

un enfoque salugénico. Se concluye que el fortalecimiento de las fortalezas del carácter, particularmente la gratitud, fomenta el autoconocimiento y permite a las adolescentes construir una identidad sólida basada en la auto aceptación. Esta intervención universal minimiza los riesgos de padecer TCA al potenciar el bienestar psicológico y la satisfacción con la imagen corporal. El programa es viable y pertinente, ante la escasez de estrategias preventivas enfocadas en los activos personales en la región.

Palabras claves tca, adolescentes, psicología positiva, fortalezas, imagen corporal

Abstract

Eating disorders (EDs) represent a significant public health challenge, especially among female adolescents facing sociocultural pressures. This study aims to design a primary prevention psychological intervention based on Positive Psychology for female adolescents aged 13 to 16 in Caracas, Venezuela. Methodologically, the research is a feasible, non-experimental, field, and cross-sectional project with a quantitative approach for data collection using a pre-post test design. The developed program, titled “The Power of Being You,” consists of six interactive sessions focused on developing character strengths, self-esteem, and body appreciation. Results from the systematic literature review and expert validation confirmed that variables such as gratitude and positive body connection serve as significant protective factors against the development of eating pathologies. The program integrates tools such as mindfulness and emotional education to shift the preventive paradigm toward a salutogenic approach. It is concluded that strengthening character strengths, particularly gratitude and self-knowledge, enables adolescents to build a solid identity based on self-acceptance and resilience. This universal intervention effectively minimizes the risks of developing eating disorders by enhancing psychological well-being and satisfaction with body image. The proposed program is both viable and pertinent, offering a structured and evidence-based response to the local shortage of preventive strategies focused on personal assets and human flourishing.

Keywords: EDs, adolescents, positive psychology, strengths, body image

ISSN-e: 2244-8276

CONTENIDO

Resumen 21

Abstract 22

1. Introducción 25

2. Método 26

Propuesta de intervención 30

Población destinataria 31

Objetivo 31

Contenido 31

Recursos Requeridos 34

3. Resultado 35

4. Conclusiones 35

5. Recomendaciones 36

Referencias 37

"La salud no es la ausencia de enfermedad,
sino la presencia de la capacidad para florecer."

Martin Seligman

"No se trata de cambiar el cuerpo para ser visto,
sino de cambiar la mirada para poder habitarlo."

Anónimo

1. Introducción

Siendo la adolescencia "La mejor de las épocas, el peor de los momentos" (Coon y Mitterer, 2010, p.102), un período altamente sensible en la formación de la identidad, y la percepción de la imagen corporal un elemento esencial dentro de la misma, ambos basados en un profundo autoconocimiento, se quiere aportar con esta investigación un diseño de intervención basado en la Psicología positiva dirigido a potenciar las fortalezas personales y el aprecio de la imagen corporal, promoviendo el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoestima y los hábitos positivos que se puedan instaurar como parte de su crecimiento personal.

La percepción de la imagen corporal juega un rol esencial en el proceso de formación de identidad que se da en la adolescencia, donde la preocupación por la figura y el peso si se torna excesiva o disfuncional puede aumentar significativamente el riesgo de desarrollar Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA), los cuales se han convertido en un problema de salud pública a nivel mundial, que aun cuando pueden afectar a personas de cualquier edad y género, tienen una mayor prevalencia en adolescentes de sexo femenino. "Aunque la tasa de incidencia general de la anorexia nerviosa se ha mantenido bastante estable en las últimas décadas, la incidencia entre personas más jóvenes (menores de 15 años) ha aumentado". (Van Eeden, 2021, p.515).

Según la Organización Mundial de la Salud la prevalencia mundial de TCA oscila entre el 3,5% y el 7,8%" (2021, párr.9) y se definen como:

> Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud. Este

> tipo de trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporal. La anorexia nerviosa puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, y tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental (p. 10)

No obstante, en países como Venezuela la magnitud del problema es incierta debido a la escasez de estudios epidemiológicos fidedignos y al subregistro de casos. El estigma asociado a la salud mental, la negación de los síntomas y la tendencia a camuflar conductas de riesgo bajo el pretexto de "mantenerse en forma" retrasan la búsqueda de ayuda profesional (Ruiz y Martin, 2022).

Los TCA se caracterizan por una relación distorsionada con la comida, con el peso y con la imagen corporal, minimizando el valor como persona que va más allá de lo físico. Partiendo de la premisa de que los TCA se diagnostican cuando ya están en un estadio avanzado, poniendo en riesgo inclusive la vida de los pacientes, es menester concientizar y promover las investigaciones y programas de prevención a nivel primario, en los adolescentes quienes se encuentran en un momento tan sensible para la configuración de su identidad. Para ello es pertinente conocer acerca de la etiología de los TCA, considerando no sólo los factores de riesgo sino los factores protectores. (Losada y Rodríguez, 2019). Y debido a que el abordaje de los TCA se ha centrado en el modelo del déficit y la corrección de la patología, existe una necesidad imperiosa de transformar este paradigma hacia la prevención primaria. En este contexto, la Psicología Positiva emerge como un enfoque salugénico eficaz que busca fortalecer los factores protectores antes de que se consolide el trastorno. Promover el uso consciente de las fortalezas de carácter permite a las adolescentes construir una identidad sólida basada en el autoconocimiento y la autoaceptación (Garassini, 2010), contrarrestando la presión social hacia la delgadez y la insatisfacción corporal. Entendiendo las fortalezas del carácter como rasgos de personalidad que pueden reconocerse a partir de instrumentos autoaplicados y ser desarrollados mediante la práctica consciente en diario acontecer, potenciando su impacto en el bienestar psicológico y en el aprecio de la individualidad personal. El objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención psicológica a nivel de prevención primaria de los TCA, fundamentada en la Psicología Positiva y dirigida a adolescentes del género femenino de entre 13 y 16 años en Caracas, Venezuela. El programa se orienta al desarrollo de las fortalezas personales y al aprecio de la imagen corporal como herramientas claves para el florecimiento humano y la salud mental.

2. Método

La investigación se enmarca en un proyecto factible, de tipo no experimental, de campo y transversal, siguiendo los lineamientos de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2001). Estuvo estructurada en cuatro fases:

(1) *Fundamentación teórica*, consistente en una revisión bibliográfica en bases de datos como Google Académico, PubMed y Scielo sobre programas preventivos de los Trastornos de la Conducta Alimentaria, con énfasis en aquellos basados en la psicología positiva y las fortalezas personales como factores protectores. De esta revisión se seleccionaron 11 investigaciones cuyos aportes eran relevantes para el diseño del programa de intervención, permitiendo organizar la información por apartados de interés documental, en un primer momento los que aportan conocimiento previo sobre los factores de riesgo y los factores protectores en la incidencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria, otro apartado destinado a la relevancia de la prevención primaria y de los diseños de intervención preventivos, y un apartado final sobre los diseños preventivos basados en el enfoque de la psicología positiva y las fortalezas del carácter más destacadas a trabajar.

Los estudios revisados resaltan que la prevención efectiva de los TCA va más allá de la simple psicoeducación y debe enfocarse en variables intrapersonales como la autoestima, la autoeficacia y el aprecio corporal. Además nos permiten confirmar que trabajar con las fortalezas personales, las particulares y en especial la de la gratitud representa una nueva forma de propiciar la prevención de los TCA. Las fortalezas personales permiten cultivar nuestra vida interior en pro de lograr que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior (Arguís, 2012). Nuestra actitud interior y nuestras acciones deliberadas fomentan nuestro bienestar

(2) En la fase de *análisis documental,* se examinaron y seleccionaron hallazgos de investigaciones precedentes para incorporar conclusiones y recomendaciones en la estructura del programa de intervención primaria diseñado. El resumen de estas investigaciones se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Antecedentes relevantes de la investigación

Nro.	Título	Autor (es)	Enlace	Resultado Clave
1	Los trastornos alimentarios desde la perspectiva de la psicología positiva: el papel de la encarnación, la autoestima y la coherencia identitaria	Voica et al (2021)	https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.006	Los resultados apuntan a que la encarnación positiva, específicamente la conexión corporal positiva, fue un predictor significativo de menores índices de TCA, seguido de la autoestima. Con ello proponen mayor investigación sobre los aspectos positivos de la identidad como factor protector de los TCA.

2	Factores de riesgo y protección de los trastornos alimentarios en adolescentes según el género y el índice de masa corporal	Argyrides & Alexiou (2020)	https://doi.org/10.3390/ijerph17249238	Entre otros resultados destaca que la apreciación corporal es un factor protector importante para ambos géneros.
3	Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria	Losada & Rodríguez (2019)	http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000100010&lng=es&tlng=es.	De la exhaustiva revisión destacan la importancia de la prevención primaria, y señalan los factores de riesgo que a nivel individual pueden incidir en el desarrollo de un TCA, tales como: sentimientos de inadecuación, vacío, sensación de descontrol, autocastigo, conflictos personales, socialización perturbada, baja autoestima, insatisfacción con la imagen corporal, perfeccionismo.
4	Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en centros de educación secundaria	Belmonte-Cortés et al (2022)	https://dx.doi.org/10.20960/nh.04183	De acuerdo a su revisión documental de programas de prevención de TCA, destacan que se promueven muchos conocimientos, pero poca modificación de actitudes, de hábitos y de variables intrapersonales.
5	Programas escolares de prevención de trastornos alimentarios y su impacto en la salud mental de los adolescentes: revisión sistemática.	Wong et al (2024)	https://doi.org/10.1192/bjo.2024.795	Los hallazgos de los diez programas efectivos respaldan consistentemente el uso de estrategias de aceptación corporal para mejorar la salud mental de los estudiantes adolescentes.

6	Prevención de trastornos alimentarios en Latinoamérica	Scappatura & Lievendag (2018)	https://www.aacademica.org/000-122/66.pdf	En función de la revisión de los programas de prevención de TCA que realizaron, encontraron que los más utilizados son; el modelo informativo, el modelo feminista, el modelo de habilidades generales, los modelos cognitivos y el enfoque de alfabetización en medios. Derivando la recomendación de hacer programas más universales, para lograr expandir el impacto en el bienestar general de la población adolescente.
7	Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria desde las diferentes perspectivas psicológicas	Iturbe & Maiz (2022)	https://dx.doi.org/10.20960/nh.04181	Concluyeron entre otros hallazgos que las intervenciones para la mejora de la autoestima tienen un gran efecto en la disminución de conductas de riesgo de TCA como la realización de dietas, mayormente en mujeres que en hombres.
8	Efectos del Entrenamiento en Fortalezas Personales sobre los Síntomas Físicos de Adolescentes	Molina & García (2021)	https://www.redalyc.org/journal/4596/459669143010/html/	Los resultados de la aplicación del programa mostraron que los sujetos que recibieron el entrenamiento en fortalezas presentaron menores niveles de sintomatología física que los otros dos grupos en todas las subescalas evaluadas. En la fase de seguimiento, los resultados mostraron que los entrenados en fortalezas personales mantuvieron los efectos conseguidos en las subescalas de sintomatología cardiovascular, respiratoria, gastrointestinal, neurosensorial y piel-alergia.

9	Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar	García & Cobo (2018)	https://repositorio.cecar.edu.co/handle/cecar/3085	Como resultado de la aplicación del programa "Creciendo fuertes" se generó un aumento significativo en el bienestar psicológico y en la autoeficacia generalizada.
10	Enfoque de intervención para mejorar la percepción de la imagen corporal, desde la perspectiva de la psicología positiva	Venegas & González (2018)	https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.iaib	En la integración de enfoques, destaca la importancia en la prevención de las herramientas de la psicología positiva.Entre las recomendaciones finales que arrojó la propuesta se indica que no debe aplicarse en personas que ya presenten algún tipo de TCA o en la población masculina por considerar que tienen necesidades distintas.
11	Relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y gratitud: una revisión sistemática	Robledo et al (2021)	https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2021.2.735	De la revisión sistemática de los artículos científicos publicados en el periodo ocurrido entre 2010 y 2021, con 32 estudios seleccionados, se concluyó que la gratitud predice el aprecio corporal, el cual a su vez sirve de mediación entre la gratitud y la alimentación intuitiva, siendo la alimentación intuitiva positiva y significativa tanto en hombres como en mujeres, adultos y adolescentes.

(3) La fase tres correspondió al *Diseño de la propuesta*, que consistió en el diseño del programa de intervención psicológica a nivel de prevención primaria, incluyendo instrumentos y estrategias.

Propuesta de intervención

El programa de intervención es un taller interactivo, presencial y multisesión, que promueve la modificación de actitudes y variables intrapersonales, no solo la adquisición de conocimientos.

Está basado en la psicología positiva, centrándose en el desarrollo de las fortalezas del carácter y el aprecio corporal. Entendiendo las fortalezas del carácter como un conjunto de rasgos positivos que se manifiestan en un rango de pensamientos, sentimientos y acciones (Park y Peterson, 2009a). Se hará énfasis en la fortaleza de la gratitud por ser una fortaleza que según la evidencia científica está significativamente relacionada con el aprecio corporal y la autoestima. Considerando además que al estar todas las fortalezas relacionadas entre sí, el desarrollo de una afectará en las demás.

Población destinataria

El programa podrá ser aplicado en cualquier institución educativa o de formación que pueda dirigir la intervención a un grupo de 20 de adolescentes femeninas (máximo) con edades comprendidas entre 13 y 16 años durante 6 sesiones de hora y media. Podría ser aplicado en población masculina con el fin de comparar luego sus efectos.

Objetivo

El programa de intervención propuesto tiene como objetivo proporcionar a un grupo de adolescentes femeninas, con edades comprendidas entre 13 y 16 años una formación de carácter universal y de prevención primaria. Dicha formación busca potenciar el autoconocimiento, la autoestima, el aprecio corporal y el bienestar psicológico, con el fin último de disminuir la probabilidad de que las participantes desarrollen un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Para ello, se propone trabajar desde la psicología positiva, específicamente mediante la conceptualización de las fortalezas del carácter, la identificación de las fortalezas particulares de cada participante, y el reconocimiento y valoración de su identidad única y aprecio por su cuerpo.

Contenido

La propuesta contempla como eje transversal el conocimiento de las fortalezas personales de cada participante, el trabajo consciente por potenciar la gratitud como fortaleza estrella, y las fortalezas particulares que seleccionen para desarrollar. Además se considerarán los contenidos como el autoconcepto, la autoestima, el aprecio corporal, la alimentación intuitiva, el aprecio de la belleza interior a través de la meditación. A continuación se detallan los contenidos de cada una de las seis sesiones:

Sesión 1:

Teoría de la psicología positiva. Modelo Perma. Fortalezas del carácter. Autoconocimiento y autoconcepto. Test de fortalezas “Creciendo fuertes”. Se basa en los estudios de Molina y García (2021) y García et al. (2018).

Sesión 2:

¿Qué es el autoconcepto y cómo se configura? ¿Qué es la autoestima?. Concepción de nuestro cuerpo. Funciones de cada parte. Importancia de conocernos, aceptarnos y valorar cada parte de nuestro cuerpo y nuestra personalidad. Aprecio corporal. Fortalezas personales, importancia de conocerlas y cultivarlas. Formas de cultivar las fortalezas. Importancia de desarrollar la gratitud como fortaleza estrella. Se inspira en el trabajo de Voica et al. (2021) sobre la conexión corporal positiva y en el estudio de Argyrides et al. (2020).

Sesión 3:

Concepto de gratitud, evidencias científicas acerca de su impacto en el bienestar psicológico. Ser conscientes de y agradecer las cosas buenas que suceden, saber expresar agradecimiento. Aceptación y aprecio de las individualidades. Se basa en la revisión realizada por Robledo et al (2021).

Sesión 4:

Influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en nuestro autoconcepto y en la salud mental. Presión hacia ideales de belleza irreales. Importancia de reconocer el poder individual para afrontar las situaciones adversas desde nuestras fortalezas, utilizandolas como escudo. Se alinea con la revisión de Wong et al. (2024).

Sesión 5:

Aprecio corporal. Autoestima. Uso de la meditación para reconectar con nuestro cuerpo. Basado en la investigación de Iturbe y Maíz (2022).

Sesión 6:

El poder del mindfulness o la atención plena. Integración de los contenidos abordados: fortalezas del carácter, aprecio corporal, autoestima, autoconcepto, mindfulness. Basado en la revisión de Belmonte et al. (2022) y el enfoque de Venegas y González (2019)

En la Tabla 2 se describen de forma resumida los objetivos y actividades de cada sesión.

Tabla 2: Objetivos y Actividades del taller :El poder de ser Tú		
Nro.	Sesión	Objetivos
1	Conociendo mis fortalezas del carácter	1. Presentar el programa.
		2. Introducir el enfoque de Psicología positiva, el modelo Perma y las fortalezas del carácter.
		3. Promover el rapport con el grupo.
		4. Obtener un diagnóstico de las fortalezas del carácter de las participantes.
2	Profundizando en mi	1. Potenciar la apreciación corporal, reflexionando sobre el cuerpo, su importancia y su valor.
		2. Promover el autoconocimiento a través de los resultados personales de sus fortalezas del carácter.
		3. Impulsar el uso de las fortalezas particulares.
		4. Propiciar el uso del diario de conexión
3	Gratitud: la fortaleza estrella	1. Explorar el concepto de la gratitud como factor protector y revelar su poder sobre el bienestar.
		2. Practicar la aceptación y el aprecio de sí mismos y de los otros.
4	El desafío	1. Promover el desarrollo del pensamiento crítico para afrontar presiones sociales por la apariencia corporal o la alimentación.
		2. Fortalecer la autonomía y la autoeficacia.
		3. Aplicar las fortalezas del carácter como protección.
5	Belleza interior	1. Promover la aceptación corporal como una elección consciente.
		2. Reconocer y valorar la configuración única de fortalezas.
		3. Reforzar el apoyo social y potenciar la autoestima.
6	Esta historia continuará	1. Propiciar la conexión mente cuerpo a través del mindfulness.
		2. Explorar la consolidación de los aprendizajes logrados.
		3. Proyectar un plan para el futuro.

(4) En la última fase se realizó una *Validación por juicio de expertos*, en la cual la propuesta fue sometida a revisión y evaluación de dos expertos para realizar los ajustes pertinentes. Como eje transversal, el programa contempla el conocimiento de las fortalezas personales de cada participante, la potenciación de la gratitud como "fortaleza estrella", y el abordaje de contenidos como autoconcepto, autoestima, aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la belleza interior a través de la meditación.

Recursos Requeridos

Para la ejecución del programa se requiere por parte del participante:

- Cuaderno para el diseño y completación del diario de conexión.

Por parte del facilitador:

- Espacio acondicionado para el encuentro y desarrollo del taller.
- Mesas o pupitres para los participantes.
- Video bean y presentaciones preparadas.

Formatos impresos del test de fortalezas **"**Creciendo Fuertes**"**, (escala para medir virtudes y fortalezas del carácter en adolescentes, elaborada por el Psicólogo Diego García Álvarez en el año 2019. Versión diseñada para Montevideo, Uruguay, basada en el enfoque teórico de Peterson y Seligman. Validada por Criollo Laura, en Maracaibo, Venezuela en 2022.

Formatos de la Escala de autoestima global de Rosemberg (escala diseñada para obtener una medida unidimensional de autoestima, elaborada por el sociólogo Morris Rosenberg en 1965 y traducida al castellano por Echeburua en 1995, validada en 50 países. De forma afín, fue validada en Argentina por Gongora V. y Casullo M. en 2009 con sólidas propiedades psicométricas.

Formato de la Escala de apreciación corporal-2 (BAS-2) la cual evalúa los tres aspectos de la apreciación corporal: la aceptación del cuerpo, el respeto del cuerpo y protección del cuerpo resistiendo influencias de la apariencia de los medios. Elaborada por Tylka y Wood-Barcalow en 2015, validada en Argentina por Góngora V. y colaboradores en el 2020.

3. Resultado

A partir de la revisión bibliográfica se seleccionaron 11 estudios claves cuyos hallazgos fundamentan el diseño del programa. En primer lugar, dos estudios (Voica et al., 2021; Argyrides et al., 2020) demostraron que la conexión corporal positiva, la autoestima y el aprecio corporal son predictores significativos y factores protectores frente a los TCA. En segundo lugar, la revisión documental evidenció una evolución metodológica en los programas preventivos: donde se ha pasado de un enfoque puramente psicoeducativo a uno que integra el trabajo interno sobre actitudes y variables intrapersonales (Belmonte et al., 2022; Wong et al., 2024). Asimismo, se identificó que las intervenciones centradas en la mejora de la autoestima tienen un efecto significativo en la reducción de TCA (Iturbe y Maíz, 2018), también se encontró la recomendación de implementar programas universales en Latinoamérica para maximizar su impacto en el bienestar general de los adolescentes (Scappatura y Lievendag, 2018). En cuanto a la psicología positiva, estudios como los de Molina y García (2021) y García et al. (2018) reportaron que el entrenamiento en fortalezas personales reduce la sintomatología física y aumenta el bienestar psicológico y la autoeficacia. Destaca particularmente el hallazgo de Robledo et al. (2021), quien identificó la gratitud como un predictor del aprecio corporal, sugiriendo que trabajar esta fortaleza puede fomentar una imagen corporal positiva. Con base en esta evidencia, se diseñó el taller "*El poder de ser tú*", compuesto por seis (6) sesiones que abordan: (1) diagnóstico de fortalezas del carácter, (2) profundización en el autoconocimiento y aprecio corporal, (3) gratitud como fortaleza estrella, (4) pensamiento crítico frente a presiones sociales, (5) aceptación corporal y autoestima, y (6) cierre con mindfulness y proyección futura.

4. Conclusiones

La revisión de la literatura revela que los programas de intervención psicológica de prevención primaria fundamentados en el enfoque salutogénico de la psicología positiva son aún incipientes. No obstante, la evidencia disponible demuestra su efectividad al promover el autoconocimiento, la valoración y el desarrollo de fortalezas personales como variables intrapersonales de carácter protector. Esta escasez de programas refuerza la necesidad y pertinencia de la propuesta desarrollada.

El programa "El poder de ser tú" se sustenta en los hallazgos derivados de investigaciones previas que identifican como factores de riesgo sentimientos de inadecuación, vacío, sensación de descontrol, autocastigo, conflictos personales, socialización perturbada, baja autoestima, insatisfacción con la imagen corporal, perfeccionismo y desde la perspectiva sociocultural destacan: el ideal de belleza que propone la sociedad, los modelos familiares sobreprotectores y exigentes, los conflictos familiares, preocupación familiar por el peso, dieta y/o conducta alimentaria atípica en la familia, obesidad especialmente en la madre, alcoholismo especialmente en padres, crianza inapropiada, abuso físico, sexual o psicológico, hábitos alimentarios poco regulares durante la infancia, profesiones y/o actividades que valoran excesivamente la delgadez. En contraste, los factores protectores identificados —autoestima, aprecio corporal,

autoeficacia y conexión corporal positiva— constituyen variables intrapersonales que pueden ser mediadas eficazmente mediante el desarrollo de las fortalezas del carácter.

El análisis de las investigaciones consultadas confirma que la prevención efectiva de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) debe trascender la mera psicoeducación y abordar en profundidad las variables intrapersonales. En este sentido, el entrenamiento en fortalezas personales se configura como una estrategia efectiva para impactar en el bienestar psicológico de los adolescentes, destacándose la gratitud como un predictor relevante del aprecio corporal.

La metodología de taller interactivo y multisesión se presenta como la más apropiada para los programas de prevención primaria, de acuerdo con la evidencia sistematizada. Las estrategias y ejercicios seleccionados fueron cuidadosamente diseñados considerando la población objetivo, los objetivos propuestos, la viabilidad de implementación y su potencial para generar cambios en el desarrollo de las fortalezas del carácter, el fortalecimiento de la autoestima, la apreciación corporal y la incorporación de técnicas de bienestar como el mindfulness.

Finalmente, la validación mediante juicio de expertos permitió enriquecer el programa incorporando una medida test-retest para evaluar el impacto de la intervención sobre las variables intrapersonales de las adolescentes, fortaleciendo así su rigor metodológico.

5. Recomendaciones

Se sugiere la aplicación del programa “El poder de ser tú” en contextos educativos con el propósito de obtener una validación empírica. Asimismo, se plantea un diseño de seguimiento a los 6 y 12 meses post-intervención para evaluar la sostenibilidad a largo plazo de los cambios logrados en las variables intrapersonales.

Se recomienda replicar la aplicación, valorar los resultados y realizar ajustes pertinentes para el logro de resultados cada vez más efectivos en el propósito fundamental que es prevenir el desarrollo de TCA e impactar en el bienestar psicológico general de los adolescentes.

Se propone la incorporación formal de la Psicología Positiva, bajo un enfoque salutogénico, en los programas de prevención primaria. Esto implica priorizar la identificación y el desarrollo de las fortalezas del carácter como factores protectores.

Se recomienda expandir esta línea de investigación integrando muestras que no se limiten al género femenino. La inclusión de poblaciones diversas facilitará la obtención de datos comparativos, permitiendo adaptar y particularizar las intervenciones según las necesidades específicas de cada grupo.

Referencias

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador, M. (2012). Programa "AULAS FELICES" Psicología Positiva aplicada a la Educación (2a ed.).Equipo SATI. https://conrecursos.org/wp-content/uploads/2021/06/Libro-del-Programa-Aulas-Felices.-Psicologia-Positiva-aplicada-a-la-Educacion.pdf

Argyrides, M., Anastasiades, E. y Alexiou, E. (2020). Factores de riesgo y protección de los trastornos alimentarios en adolescentes según el género y el índice de masa corporal. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, 17 (24), 9238. https://doi.org/10.3390/ijerph17249238

Caplan, G. (1964). Principles of preventive psychiatry. Oxford, England: Basic Books.

Coon D., Mitterer J. (2010) Introducción a la psicología, el acceso a la mente y a la conducta. 12°edición. Cengage Learning.

Delgado, A., Antolín-Suárez, L., Povedano, A., Suárez, C., Del Moral, G., Rodríguez. Meirinhos, A., Capecci, V. y Musitu, G. (2017). Bienestar y desarrollo positivo adolescente desde una perspectiva de género: Un estudio cualitativo. Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud.

Garassini, M. (2020). Desarrollo positivo adolescente. Editorial Manual Moderno.

García, D., Soler, M., y Cobo, R. (2018). Efectos del Programa Creciendo Fuertes sobre el bienestar psicológico y autoeficacia generalizada en adolescentes: estudio preliminar. Búsqueda, 5(20), 28-47. https://doi.org/10.21892/01239813.390

Góngora, V. C. (2010). Hacia una integración de los paradigmas positivos y de enfermedad en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Psicodebate, 10, 279-296. https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.401

Góngora, V. C., Cruz Licea, V., Mebarak Chams, M. R., & Thornborrow, T. (2020). Assessing the measurement invariance of a Latin-American Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 in Mexican, Argentine, and Colombian adolescents. Body image, 32, 180–189. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.004

Góngora, V. y Casullo, M. (2009) Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, vol. 1, núm. 27,2009, pp. 179-194. https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645443010.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación (4a ed.) McGraw-Hill.

Iturbe, I. y Maiz, E. (2022). Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria desde las diferentes perspectivas psicológicas. Nutrición Hospitalaria, 39(spe2), 68-80. Epub 31 de octubre de 2022.https://dx.doi.org/10.20960/nh.04181

Losada, A., y Rodríguez E. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria. Revista AJAYU, 17(1), 77–102. https://ajayu.ucb.edu.bo/a/article/view/16

Molina J. & García A. (2021). Efectos del entrenamiento en fortalezas personales sobre los síntomas físicos de adolescentes. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica, 3(60), 105-116. https://www.redalyc.org/journal/4596/459669143010/html/

Oliva, A. (2015) Los activos para la promoción del desarrollo positivo adolescente. Revista del Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud, (3), 32-47. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163218

Organización Mundial de la Salud (2021) Salud Mental del Adolescente. (Enlace)

Papalia, D. y Martorell, G.(2017).Desarrollo Humano. Decimotercera edición. McGraw-Hill Global Education Holdings LLC. México

Coon D., Mitterer J. (2010) Introducción a la psicología, el acceso a la mente y a la conducta. 12°edición. Cengage Learning.

Coon D., Mitterer J. (2010) Introducción a la psicología, el acceso a la mente y a la conducta. 12°edición. Cengage Learning.

Peterson, C., y Park, N. (2009a). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.), La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva (pp.181-207). Madrid. Alianza Editorial

Robledo, B., Escoto, M., Cervantes, B. y García, R. (2021). Relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y gratitud: una revisión sistemática. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 11(2), 171-182. https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2021.2.735

Ruiz P. y Martín A. (2022) Nuevos abordajes en la prevención de los trastornos de conducta alimentaria.Nutr Hosp 2022;39(N.º Extra 2):138-149. España. https://dx.doi.org/10.20960/nh.04189

Simina 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, Volume 39, 2021, Pages 103-113, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.006.

Scappatura, M. y Lievendag L. (2018). Prevención de trastornos alimentarios en Latinoamérica. Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. https://www.aacademica.org/000-122/66

U.P.E.L, (2001). Manual de trabajos de grado, de especialización y maestría y tesis doctorales. Caracas: FEDUPEL.

Van Eeden A., Van Hoeken D. y Hoek H.(2021) Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. Curr Opin Psychiatry. Nov 1;34(6):515-524. Doi: 10.1097/YCO.0000000000000739.

Valiente, C., Arguedas, M., Marcos R. y Martínez, M. (2020). Fortaleza psicológica adolescente: Relación con la inteligencia emocional y los valores. Revistas electrónicas de la Universidad de Oviedo, 49(3), 385-394. https://doi.org/10.17811/rifie.49.3.2020

Venegas K. y González M. (2018). Propuesta para mejorar la percepción de la imagen corporal, desde la psicología positiva. Pensamiento Psicológico, 16(1), 119-131. Retrieved from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612018000100010&lng=en&tlng=es.

Wong, R., Chan, B., Lai, S. y Tung, K.(2024) School-based eating disorder prevention programmes and their impact on adolescent mental health: systematic review. BJPsych Open. 2024 Nov 6;10(6):e196. doi: 10.1192/bjo.2024.795. PMID: 39501830; PMCID: PMC11698218.