

# Felicidad subjetiva y dimensiones del autoconcepto físico

## *Subjective happiness and dimensions of the physical self-concept*

---

*Arantzasu Rodríguez Fernández*

*Beca del Gobierno Vasco para la Formación de Investigadores*

### RESUMEN

Hasta ahora la mayor parte de las investigaciones que han venido abordando la relación entre el autoconcepto físico y la salud psicológica se han centrado en averiguar las consecuencias negativas de un bajo autoconcepto físico, dejando en un segundo plano el bienestar psicológico. Del lado del malestar psicológico se han encontrado que niveles bajos de autoconcepto físico se asocian a insatisfacción corporal, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria... (de Gracia, Marcó, Fernández y Juan; 1999), mientras que del lado positivo, quizás lo más estudiado haya sido la autoestima (Tiggerman, 1992). Sin embargo, se han soslayado cuestiones como la satisfacción con la vida y con los logros alcanzados o los hábitos de vida saludables, esto es, el bienestar psicológico subjetivo, problemática que ha sido objeto de estudio por nuestra parte en una reciente investigación. Nuestros datos revelan que el bienestar psicológico está fuertemente relacionado de forma positiva tanto con el autoconcepto físico y sus cuatro dimensiones (habilidad, atractivo, condición física y fuerza) como con el autoconcepto general. Asimismo, son las mujeres quienes presentan una menor percepción subjetiva del bienestar (Goñi, Rodríguez y Ruiz de Azúa; en prensa). Estos datos abren nuevas vías de investigación y ofrecen pistas para una adecuada intervención tanto educativa como clínica.

Palabras clave: *Felicidad subjetiva, autoconcepto físico, adolescencia, género, intervención educativa*

### ABSTRACT

Up to now most of the researches that have studied the relationship between physical self-concept and psychological health have been centred on finding out negative consequences of a low physical self-concept, and they have left aside the psychological well-being. On the side of psychological disease researches have found that low levels of physical self-concept are associated with body-image dissatisfaction, anxiety, eating disorders... (de Gracia, Marcó, Fernández and Juan, 1999), whereas from the positive side, perhaps the self-esteem has been the most analysed (Tiggermann, 1992). However, questions like satisfaction with life or with achievements, or healthy life habits, this is the subjective psychological well-being, have been forgotten. But this problem have been investigated recently in our study. Our data reveal that psychological well-being is strongly and positively related with the physical self-concept and with its four subdimensions (physical ability, body attractiveness, physical condition and strength) and as well as with the general self-concept. Also, women possess a less subjective perception of well-being (Goñi, Rodríguez and Ruiz de Azúa; in press). These data open new research channels and offer clues for an appropriate intervention both educational and clinical.

Key words: *Subjective happiness, physical self-concept, adolescence, gender, educational intervention.*

## INTRODUCCIÓN

En esta sociedad nuestra, a la que se denomina con razón la sociedad de los individuos, logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior, el bienestar psicológico o un autoconcepto positivo son muy apreciados; se trata de objetivos cargados de valor cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios (Goñi, 2001) Por ello cada día se observa un mayor culto al cuerpo: realizamos dietas para alcanzar el ideal corporal vigente en la actualidad, vamos a gimnasios para tonificar nuestros músculos y mantenernos en forma, cuidamos nuestros hábitos de vida, etc.

Cuando estas conductas se llevan a cabo de forma moderada y controlada nos hacen sentirnos más a gusto con nuestro cuerpo, con nosotros mismos y más satisfechos con la vida; el problema comienza en el momento en que ese deseo de un cuerpo atractivo y en forma se convierte en una obsesión que lleva a una profunda sensación de insatisfacción corporal e incluso al desarrollo de patologías tan graves como la anorexia o la bulimia (Cattarin y Thompson, 1994; Rieves y Cash, 1996). Pero si bien, parece razonable pensar que existe una asociación entre el autoconcepto físico y la salud psicológica, una revisión bibliográfica revela que no sobran datos empíricos que la corroboren.

La escasa investigación que ha abordado la relación entre ambas variables se puede dividir en dos líneas: el bienestar y el malestar psicológico. Por un lado estaría aquella centrada en las consecuencias negativas de un pobre autoconcepto físico, donde diversos estudios han hallado ansiedad por la imagen corporal, bajos niveles de autoestima, depresión, dismorfofobias, disfunciones alimentarias, miedo a madurar o problemas en las relaciones sociales, en aquellas personas que afirmaban sentirse insatisfechas con su cuerpo (Toro, 1998; de Gracia, Marcó, Fernández y Juan, 1999; Raich, 2000; Gismero, 2001; Chinchilla, 2002; Goñi y Rodríguez, 2004). Mientras que del lado positivo quizás lo más estudiado haya sido la autoestima, pues autores como Tiggerman (1992) han confirmado que la autoestima es elevada en los hombres con autoconcepto físico positivo debido a su positiva evaluación de fuerza y destreza física. Por su parte Perpiñá (1989) afirmó que en esta sociedad la persona delgada es valorada positivamente por el resto de la sociedad, con el consiguiente aumento de autoestima que le supone saberse bien valorada por todos los demás. En la misma línea de investigación Hsu (1989) sostiene que las personas con una imagen corporal cercana al ideal de belleza están mejor evaluadas por el resto de la sociedad y además añade que sus relaciones interpersonales son más satisfactorias.

Sin embargo, la temática específica que nos ocupa en este trabajo (la felicidad subjetiva) se ha dejado en un segundo plano. Por sólidos que sean los argumentos teóricos para sostener la tesis que defiende la relación entre dicha variable y el autoconcepto físico, apenas existen antecedentes de investigación que aporten corroboración empírica y los pocos que existen ofrecen resultados contradictorios. Así, mientras Campbell et al. (1976) encontraron una débil correlación entre la felicidad y el atractivo físico, Umberson y Hughes (1987) encontraron una fuerte relación entre el atractivo físico y el bienestar subjetivo. Varios años más tarde Diener, Wolsic y Fujita (1995) retomaron la cuestión estableciendo la importancia del atractivo para

la consecución de los objetivos vitales como un factor que media la fuerza de dicha correlación, es decir, existirá una alta correlación entre el atractivo físico y la felicidad subjetiva únicamente en el caso de que la belleza sea considerada por la persona como imprescindible para alcanzar las metas en la vida, en caso contrario la correlación se presenta débil.

En lo que respecta a las diferencias de género, del lado del malestar los resultados son concluyentes: son las mujeres quienes ofrecen niveles más bajos de autoconcepto físico y de autoestima, así como mayores índices de ansiedad, depresión, insatisfacción corporal y trastornos de la alimentación (Goñi y Rodríguez, 2004; APA, 1995). No obstante del lado del bienestar, si apenas existe investigación sobre el tema, mucho menos la hay centrada en el análisis de diferencias inter-género.

A pesar de este vacío empírico en el campo del bienestar resulta imposible abordar en un sólo estudio todas las lagunas pendientes. Por ello el propósito de esta investigación se centró en los siguientes puntos:

1. Si bien los estudios previos se han dedicado a analizar el vínculo entre la felicidad subjetiva y el autoconcepto físico, lo han llevado a cabo únicamente con un dominio concreto del mismo: el atractivo físico. De modo que el primer objetivo principal del presente trabajo consistió en averiguar si existe correlación entre la Felicidad/Bienestar Psicológico y las diversas dimensiones del autoconcepto físico (habilidad física, condición física, fuerza y atractivo) así como con el autoconcepto físico general y el autoconcepto general.

2. El segundo objetivo se centró en analizar la posible existencia de diferencias en el bienestar psicológico en función del género y comprobar si dichas diferencias se mantienen a lo largo del desarrollo evolutivo del adolescente.

## **MATERIAL Y MÉTODO**

En este estudio participaron un total de 540 alumnos de la Comunidad Autónoma del País Vasco con edades comprendidas ente los 12 y los 23 años, de los cuales 418 cursaban Educación Secundaria y 122 realizaban estudios universitarios. El total de la muestra estaba compuesta por 284 mujeres (cuya edad media era 17,03 años) y 256 hombres (con una edad media de 15,66 años), por lo que la muestra resultó ser equilibrada.

Todos ellos cumplimentaron los siguientes cuestionarios:

1. El Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) es un instrumento de medida de reciente construcción que reúne unas propiedades psicométricas más que aceptables (Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal, en prensa) y cuyas escalas coinciden con el modelo del autoconcepto físico propuesto por Fox y Corbin (1989): Habilidad física, Condición física, Atractivo físico, Fuerza, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General.

El CAF está constituido por 36 ítems los cuales se agrupan en las 6 escalas del cuestionario (6 ítems por escala). Todos ellos se valoran en una escala

Likert de 5 grados donde a mayor puntuación mayor autoconcepto físico.

Los coeficientes de fiabilidad (alfa de Cronbach) para cada una de las escalas son los siguientes: Habilidad Física  $\alpha=0.8004$ ; Condición física  $\alpha=0.8446$ ; Atractivo físico  $\alpha=0.8778$ ; Fuerza  $\alpha=0.8329$ ; Autoconcepto físico general  $\alpha=0.8824$  y Autoconcepto general  $\alpha=0.7887$ .

2. La Escala de Bienestar Psicológico (EBP), la cual está diseñada para evaluar el grado de felicidad o bienestar psicológico que experimenta la persona (Sánchez-Cánovas; 1998). Las respuestas se obtienen mediante una escala Likert de 5 grados de modo que cuanto mayor sea la puntuación en el test mayor nivel de bienestar psicológico presentará el sujeto.

Está formado por 65 ítems agrupados en 4 escalas: Bienestar psicológico subjetivo, Bienestar material, Bienestar laboral y Relaciones con la pareja. En esta ocasión se aplicó una versión reducida del cuestionario, concretamente las escalas de Bienestar material y Bienestar material que comprendían los 40 primeros ítems.

Los coeficientes de consistencia interna para ambas escalas son  $\alpha=0.9235$  y  $\alpha=0.907$  respectivamente.

## RESULTADOS

Como primer objetivo de la investigación se trataba de comprobar en una amplia muestra tanto la existencia como la fuerza de las correlaciones entre los diversos subdominios del autoconcepto físico y la felicidad subjetiva.

En la tabla I se recogen los resultados obtenidos a través de un análisis de correlaciones entre las respuestas a las escalas del CAF y las dos del EBP. Puede observarse que todas las escalas correlacionan significativamente y que dichas correlaciones son de signo positivo, es decir, a mayor autoconcepto físico mayor bienestar psicológico. También se puede observar que la fuerza de las correlaciones es elevada.

**TABLA I: Correlaciones entre el CAF y el EBP**

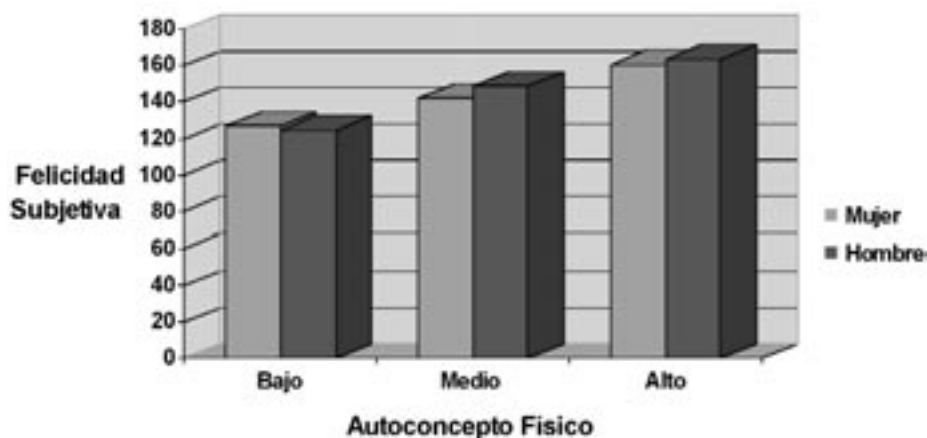
			ESCALAS DEL CAF					
			Habilidad física	Atractivo físico	Condición física	Fuerza	Autoconc. físico general	Autoconc. general
<b>ESCALAS EBP</b>	<b>EBPS</b>	R. Pearson	,370**	,445**	,568**	,388**	,584**	,609**
		Sig.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	<b>EBM</b>	R. Pearson	,348**	,348**	,453**	,342**	,479**	,551**
		Sig	,000	,000	,000	,000	,000	,000

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$  \*\*\* $p<0,001$

Con el fin de visualizar mejor estas correlaciones, en la figura 1 se representan las relaciones entre las puntuaciones obtenidas al responder tanto al CAF como al EBP, o dicho de otro modo, entre las medidas del autoconcepto físico y las medidas de la percepción subjetiva de felicidad.

Se ha dividido a los participantes en tres grupos en función de su nivel de autoconcepto físico: Alto ( $X=153,34$ ;  $_s=8,11$ ), medio ( $X=127$ ;  $_s=8,319$ ) y bajo ( $X=96,42$ ;  $_s=14,126$ ). El grupo de autoconcepto alto es el que refleja un mayor bienestar subjetivo, y lo mismo pero en sentido contrario para el grupo de autoconcepto bajo, es decir, aquellos que reflejan una pobre auto-percepción física se perciben a su vez menos felices.

**FIGURA 1: Nivel de Felicidad Subjetiva en función de la puntuación obtenida en el CAF**



El segundo objetivo consistía en identificar las posibles diferencias existentes entre hombres y mujeres en el bienestar psicológico o felicidad subjetiva, así como averiguar qué cambios sufre el nivel de felicidad a lo largo de la adolescencia y la primera juventud, y los datos son bastantes esclarecedores. En la tabla II se observa una tendencia a que la percepción de felicidad sea favorable a la población masculina en detrimento de la femenina tanto en lo que se refiere a bienestar psicológico como material (aunque únicamente en el primero se hallaron diferencias significativas) y a que decaiga de la adolescencia a la primera juventud.

Los análisis estadísticos se obtuvieron mediante dos pruebas distintas; para el grupo correspondiente a menores de 18 años se realizó una comparación de medias independientes (T-test), mientras que para el segundo grupo ( $\geq 18$  años) se llevó a cabo una prueba no paramétrica, concretamente la U de Mann-Whitney, debido a que el tamaño de la muestra de los subgrupos no superaba los 30 sujetos.

## CONCLUSIONES

Los datos expuestos ofrecen una visión más esclarecedora sobre la felicidad subjetiva y el autoconcepto físico de la que hasta ahora se disponía.

En primer lugar, y dada la diversidad de datos contradictorios referentes a la relación entre el autoconcepto físico y la felicidad subjetiva, se trataba de lograr una información más precisa sobre dicha relación y su nivel de fuerza. Los resultados no dejan lugar a dudas: las correlaciones entre ambas variables han sido positivas y altas por lo que se puede afirmar, en la línea de Umberson y Hughes (1987), que existe interdependencia entre todos los subdominios del autoconcepto físico y el bienestar subjetivo de modo que aquellos que presentan un autoconcepto físico positivo también ofrecen niveles altos de felicidad, y viceversa quienes muestran pobres niveles de auto-percepción física también se perciben con menor bienestar psicológico.

El segundo objetivo consistía en identificar las variaciones del bienestar psicológico en función de variables tales como el género y la edad.

En relación con el género las diferencias quedan perfectamente establecidas: los hombres ofrecen índices superiores a los de las mujeres en el bienestar psicológico. Teniendo en cuenta que en investigaciones previas se comprobó que los hombres presentan un mejor autoconcepto físico que la población femenina (Ruiz de Azúa, Rodríguez y Goñi, en prensa) esto significa que las adolescentes viven con mayores dificultades que los chicos el proceso de construir un autoconcepto físico positivo lo que se refleja en el hecho de que se perciban menos felices que ellos. El hecho de que en el bienestar material no se hayan encontrado diferencias significativas, aunque sí una clara tendencia a favor de los hombres, podría ser debido a que todas las personas que componían la muestra eran estudiantes bien de educación secundaria o bien universitarios.

En lo que respecta a la edad parece que tanto los chicos como las chicas experimentan una caída del bienestar subjetivo en el paso de la adolescencia a la primera juventud de forma paralela al autoconcepto físico (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004) y probablemente debido al descenso de éste último asociado a la edad.

A pesar de lo esclarecedor de los datos presentados en el presente estudio aún quedan muchas dudas que aclarar. Quizás la más notable sea la dirección de la causalidad entre estas dos variables: ¿sólo logrando un adecuado autoconcepto físico podremos alcanzar un buen nivel de percepción subjetiva de felicidad o por el contrario es el bienestar psicológico el que hace que sesguemos nuestra objetividad y percibamos nuestro cuerpo mejor o peor?. Éste es un asunto cuya clarificación precisaría de un diseño de investigación específico.

Otro asunto que se ha dejado de lado desde el punto de vista del autoconcepto físico-bienestar psicológico son cuestiones como el afecto positivo/negativo, la satisfacción con los logros alcanzados y con la vida, la satisfacción hacia sí mismo como persona, el optimismo, las satisfacción con las relaciones sociales, etc. cuestiones todas ellas que se tratarán de aclarar en futuras investigaciones.

En cualquier caso queda claro que el Cuestionario de Autoconcepto Físico

(CAF) se consolida como un instrumento adecuado para su aplicación desde la escuela a amplios sectores de la población y que ofrece pistas tanto en el diagnóstico psicológico de los adolescentes como en el diseño de una adecuada intervención educativa, además de haber demostrado suficientemente su validez e idoneidad en la investigación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- American Psychiatric Association (1995). Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV). Barcelona: Masson.
- Campbell, A., Converse, P.E. y Rodgers, W. L. (1976). The quality of american life: perceptions, evaluations and satisfactions. New York: Russell Sage Foundation.
- Cattarin, J. A., y Thompson, J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body-image, eating disturbance and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 2, 114-125.
- Chinchilla, A. (2002). Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosas, obesidad y atracones. Barcelona: Masson.
- de Gracia, M., Marcó, M., Fernández, M., y Juan, J. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*, 20(1), 15-26.
- Diener, E., Wolsic, B., y Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Fox K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: development and preliminary validation. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Gismero, E. (2001). Evaluación del autoconcepto, la satisfacción con el propio cuerpo y las habilidades sociales en la anorexia y bulimia nerviosas. *Clínica y Salud*, 12, 289-304.
- Goñi, A. (2001). *Psicología del individualismo*. San Sebastián: Erein.
- Goñi, A. y Liberal, I., y Ruiz de Azúa, S. (en prensa). El autoconcepto físico y su medida. Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., Rodríguez, A. (en prensa). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apuntes. Educación física y deportes*.
- Goñi, A., y Rodríguez, A. (2004). Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents/Trastornos de conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 31(5).
- Hsu, L K. (1989). The garden gap in eating disorders: Why are the eating disorders

- more common among women?. *Clinical Psychology Review*, 9, 393-407.
- Perpiñá, C. (1989). Hábitos alimenticios, peso e imagen corporal. *Revista de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 6, 303-312.
- Raich, R. M. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Rieves, L., y Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behaviour Personality*, 11, 63-78.
- Ruiz de Azúa, S., Rodríguez, A., y Goñi, A. (en prensa). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico. *Cultura y Educación*.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *EBP: Escala de Bienestar Psicológico*. Manual. Madrid: TEA.
- Tiggemann, M. (1992). Body size dissatisfaction: individual differences in ages and gender, and relationship with self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 13, 39-43.
- Toro, J. (1988). Factores socioculturales en los trastornos de la ingesta. *Anuario de Psicología*, 38, 25-47.
- Umberson, D., y Hughes, M. (1987). The impact of physical attractiveness on achievement and psychological well-being. *Social Psychology Quarterly*, 50, 227-236.