

## IMAGEN CORPORAL Y CALIDAD DE VIDA LABORAL: RETO ORGANIZACIONAL

### Body Images and Quality of Life at work: Organizational Challenge

*Ilia Cristina Rosario Nieves\**

#### Resumen

*En una muestra de mujeres trabajadoras en Puerto Rico, se analizó la relación entre la imagen corporal y la calidad de vida laboral. Se les administró la versión en español del Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) ( $\mu = .89$ ) y la Escala de Calidad de Vida Laboral ( $\mu = .96$ ) a 100 mujeres entre las edades de 21 a 50 años. Los resultados confirmaron que existe relación entre la estima corporal y la calidad de vida laboral resaltando su importancia para una mejor efectividad organizacional ( $r = .360$ ,  $n = 100$ ,  $p \leq .05$ ). Tanto la estima corporal como la calidad de vida laboral como factores multidimensionales se integran destacando la satisfacción consigo mismas y su influencia en el ambiente de trabajo.*

**Palabras clave:** Imagen corporal, calidad de vida laboral, comportamiento organizacional, mujer.

#### Abstract

*The relationship between the body image and the quality of life at work was analyzed in a sample of hard-working women in Puerto Rico. A hundred of women, among 21 and 50 years old, were measured with the Spanish version of Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) ( $\alpha = .89$ ) and the Work related Quality of Life Scale ( $\alpha = .96$ ). Results confirmed that there is a relation between body esteem and quality of life at work, highlighting their importance to a better organizational affectivity ( $r = .360$ ,  $n = 100$ ,  $p \leq .05$ ). Body esteem as well as quality of life at work, as multidimensional factors, integrate each other by emphasizing their own satisfaction and their influence in the work environment.*

**Key words:** Body image, quality of life at work, organizational behavior, women.

\* Docente Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, Recinto de Ponce. [irosario@email.pucpr.edu](mailto:irosario@email.pucpr.edu)

## INTRODUCCIÓN

Ciertamente, el tema de la imagen corporal se ha manifestado desde múltiples disciplinas a través de la historia como por ejemplo desde la perspectiva del arte (Bayer, 1993). Se expondrá brevemente algunos aspectos seleccionados para la investigación y considerados importantes a través de la historia del culto al cuerpo.

- En la **prehistoria** se realizaban esculturas y grabados que demuestran la figuras femeninas voluminosas, incluso deformes, que representan el interés por la fertilidad (Bravo, 1996).
- En **Egipto**, le daban gran importancia al culto al cuerpo y a la cosmética principalmente en las cortes faraónicas. El refinamiento de los cuidados estéticos era enorme ya que las fórmulas secretas embellecían a las reinas que, con mucha rapidez, eran imitadas por sus cortesanas (Bonell, 2000). Las dos reinas que más se significaron por su belleza y sus secretos de estética fueron Nefertiti y Cleopatra.
- En **Grecia**, la civilización de la belleza, ha sido tal su influencia en las culturas occidentales posteriores que su cultura y su arte han configurado el llamado ideal clásico de belleza y del cuerpo. Los griegos fueron quienes difundieron por Europa gran cantidad de productos de belleza, de fórmulas de cosmética, así como el culto al cuerpo y los baños; en resumen, el concepto de la estética (García, 1999).
- En **Roma**, la estética constituyó una auténtica obsesión corporal. Hombres y mujeres atesoraban fórmula de cosméticos, se maquillaban, peinaban y depilaban por igual en la búsqueda recurrente por una mejor apariencia personal (Calvi, 1995).
- En la **Edad Media**, la mujer soportó las consecuencias de una época caracterizada por la austeridad, las frecuentes guerras y las grandes epidemias. El cuidado de la belleza resurge, sin embargo, en los siglos XI al XIII al organizarse en Occidente las Cruzadas para recuperar los llamados "Santos Lugares", entonces en manos de los musulmanes (Eco, 1999).
- En el **Renacimiento**, la estética, en todos los campos creativos, lo abarcará todo y por lo tanto formará también parte de esta armonía que envuelve la vida de la Italia renacentista. Este país se convertirá en el centro europeo de la elegancia. Las nuevas propuestas de la moda, la belleza y la estética corporal salen de Italia para influir en las cortes de Europa (Wladyslaw, 1987).
- En el siglo XVI los monjes de *Santa María Novella*, crean el primer gran laboratorio de productos cosméticos y medicinales. Los primeros tratados de cosmética y belleza aparecieron en Francia e Italia durante estos siglos. En 1573, en París se publica el libro "instrucciones para las damas jóvenes" y en Italia el libro de Catalina de Sforza Experimentos. En este libro encontramos toda clase de recetas de cosmética y perfumería, escritos sobre maquillaje, para corregir defectos del cuerpo (Synnott, 1989). En el siglo XVI Catalina de Medicis, interesada en todo lo referente a la estética, dedicó parte de su tiempo al estudio de ungüentos y combinaciones de cremas para el cuidado del cuerpo (Paquet, 1998). Más tarde al convertirse en reina de Francia, llevó consigo a los mejores especialistas en perfumes de Florencia, quienes se impusieron en el arte de la perfumería. Fue precisamente una de sus más íntimas amigas quien instaló en París el primer Instituto de Belleza.
- En el siglo XVIII, con la llegada de *Catalina de Medicis* a la capital francesa, el centro europeo de la moda y la estética será hasta nuestros días París. La época dorada de la cosmética se inicia en este siglo con las más sofisticadas cremas, esencias y aguas para el cuerpo (Ventura, 2000). Pero todo cambió con la Revolución Francesa. Los excesos estéticos de la nobleza desaparecieron con ella y no fue sino hasta la llegada de Napoleón al poder, y gracias a su esposa Josefina, que los cuidados de belleza renacieron en Francia.
- Llega después el **Romanticismo** y con él la languidez, los aires desvalidos, los talles ceñidos y las minúsculas cinturas (Calvo, 1982). Las pelucas desaparecen temporalmente para dar paso a bucles realizados en las peluquerías parisienses. Es en este momento de refinada feminidad que surge una nueva mujer. Una mujer que osa vestirse como un hombre, que fuma cigarrillos puros y que hace las mismas cosas que un hombre; es el tiempo de George Sand (Wolf, 1991). Pero no será más que una moda pasajera, como un aviso de lo que en el siguiente siglo, el nuestro, sucederá. Retornan la

palidez, los polvos emblanqueciendo el rostro y los hombros, los cuerpos pequeños y las faldas de gran tamaño.

- Con referencia al oriente, **en la India**, este extenso y complejo país es muy rico en materias primas para la estética. Los productos de belleza se han usado en la India desde tiempo inmemorial en ritos religiosos y en la vida diaria, sin que hayan experimentado evolución de importancia.
- La **China** tiene en cosmética, como en tantos otros aspectos, una tradición antiquísima. Sus cánones estéticos se basaban en una mujer delicadamente maquillada y con un cutis cuidado al máximo. El maquillaje consistía en finos polvos de color rosado, rojo o anaranjado y los ojos se subrayaban con bastoncillos untados en tinta china (Lipovetsky, 1990). La piel se trataba con cremas elaboradas con pulpa de frutas, aceites de té o grasas animales.
- El país del “Sol Naciente”, **Japón**, recogió muchas influencias de la belleza y la cosmética chinas. El cuidado del cuerpo está íntimamente ligado en Japón a la vida religiosa, por lo que los hombres y mujeres de este país han tenido siempre en aprecio el mundo de la estética.
- En el siglo XX y XXI, surge la estética integral y la necesidad del cuidado del cuerpo se manifiesta según la ciencia y un nuevo sistema de vida en el que es imposible separar la actividad diaria del aspecto personal (Dutton, 1995).

El concepto de la imagen corporal ha sido poco estudiado en el campo de la Psicología Industrial/Organizacional. Dicho tema ha estado vinculado mayormente con aspectos psicopatológicos relacionados a trastornos alimentarios. La imagen corporal es la representación mental del cuerpo, que se va gestando durante la niñez, y en la adolescencia, donde resulta trascendental para el desarrollo psicosocial de la persona.

La imagen del cuerpo constituye una parte muy importante de la autoestima de muchas personas. En los últimos años la imagen corporal ha tomado un inmenso auge en las sociedades modernas, muchas de las cuales han creado toda una sub-cultura basada en la percepción y la importancia de la imagen ideal (Banfield y McCabe, 2002).

En una sociedad que glorifica la belleza, la juventud y la salud no es extraño que aumente la preocupación por la apariencia física. Según Calaf, León, Hilerio y Rodríguez (2005), los medios de comunicación y la presión social son algunos de los muchos factores que han influenciado a las personas a seguir una imagen ideal que en muchas ocasiones es difícil de alcanzar.

El concepto de imagen corporal es un constructo teórico muy utilizado en el ámbito de la psicología, la psiquiatría, la medicina en general o incluso la sociología. Es considerado crucial para explicar aspectos importantes de la personalidad como la autoestima o el autoconcepto, o para explicar ciertas psicopatologías como los trastornos dismórficos (trastorno somatomorfe que se caracteriza por síntomas físicos asociados a conflictos psicológicos) y de la conducta alimentaria, o para explicar la integración social de los adolescentes. Sin embargo no existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal, o cómo se evalúa, ni cómo se manifiesta una alteración de ella.

Se conceptualiza a la imagen corporal como un constructo unidimensional. A través del tiempo, esto fue cambiando y hoy día muchos concuerdan en que se trata de un constructo multidimensional (Thompson, Heinberg, Altabe y Tantleff-Dunn, 1998). Según Brown, Cash y Milkulka (1990), la imagen corporal incluye múltiples dimensiones como la percepción, las actitudes, la cognición, el comportamiento, los afectos, el miedo a ser obeso, la evaluación, la preferencia por la delgadez y la restricción al comer.

El culto que rinde al cuerpo nuestra sociedad es cada vez más importante; actualmente, hay toda una industria basada en la sobrevaloración de la delgadez. Alrededor de ésta, una gran publicidad presenta como ideal el ser delgado, asociando con “estar en forma” o “con mantenerse joven”. Banfield y McCabe (2002) definen la imagen corporal como una representación mental que tienen los individuos del tamaño y forma de su cuerpo, la cual está influenciada por una variedad de factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos. La imagen corporal incluye aspectos de percepción, cognitivos, afectivos y conductuales.

Existen numerosos términos utilizados actualmente en este campo, que son cercanos conceptualmente, si-

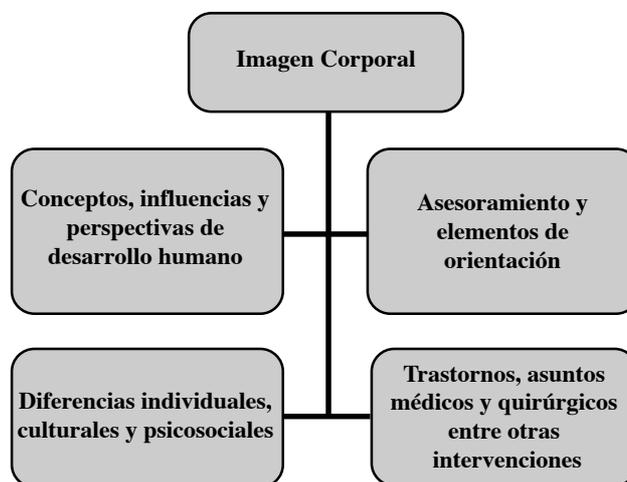
milares en algunos aspectos, o incluso sinónimos, pero que no han sido consensuados por la comunidad científica. Por ejemplo: Imagen Corporal, Esquema Corporal, Satisfacción Corporal, Estima Corporal, Apariencia, Apariencia corporal, y dentro de las alteraciones se habla de Trastorno de la Imagen Corporal, Alteración de la Imagen Corporal, Insatisfacción Corporal, Dismorfia Corporal, Insatisfacción Corporal o Distorsión Perceptiva Corporal.

Thompson, Heinberg, Altabe y Tantleff-Dunn (1998), recogen una serie de definiciones de imagen corporal y términos cercanos, como “satisfacción corporal”, “exactitud de la percepción del tamaño”, “satisfacción con la apariencia”, entre otros aspectos, intentando definir con mayor precisión cada término. El uso de una expresión u otra depende más de la orientación científica del investigador, o del aspecto concreto de la imagen corporal que se va a investigar o incluso de la técnica de evaluación disponible. Esto le brinda mayor precisión a la definición de términos al momento de realizar una investigación.

En las últimas décadas los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como son la Anorexia Nerviosa y la Bulimia Nerviosa, han generado una importante atención social y un importante corpus científico, analizando la etiología clínica asociada y tratamientos eficaces. Dado que una alteración de la imagen corporal (insatisfacción corporal) se ha considerado clave dentro los posibles factores que predisponen y otras alteraciones (distorsiones perceptivas del tamaño corporal) como un criterio diagnóstico, ha proporcionado gran información científica, pero ha polarizado las aportaciones, pues ha provocado que se estudie la imagen corporal casi exclusivamente como una variable asociada a TCA. Es por esta razón que es importante tener un panorama claro de las distintas definiciones y su aplicación en el mundo de la investigación.

Las investigaciones acerca de la imagen corporal han crecido sustancialmente desde los pasados cincuenta años (Pruzinsky & Cash, 1990). El siguiente diagrama resume los elementos principales que se han estado trabajando en los distintos textos acerca del entendimiento de la imagen corporal como concepto multidimensional.

**Figura 1**  
**Elementos trabajados en la elaboración de las investigaciones acerca de la imagen corporal**



Analizando las aportaciones de diversos autores, Pruzinsky y Cash (1990) proponen que realmente existen varias imágenes corporales interrelacionadas. Para estos autores, la imagen corporal que cada individuo tiene es una experiencia fundamentalmente subjetiva y manifiestan que no tiene porque haber un buen correlato con la realidad. Este concepto amplio de imagen corporal, tiene las siguientes características:

- 1) Es un concepto multifacético.
- 2) La imagen corporal está interrelacionada por los sentimientos de autoconciencia: “Cómo percibimos y experimentamos nuestros cuerpos se relaciona significativamente a cómo nos percibimos a nosotros mismos” (Pruzinsky y Cash, 1990, p. 7).
- 3) La imagen corporal está socialmente determinada. Desde que se nace existen influencias sociales que matizan la auto-percepción del cuerpo.
- 4) La imagen corporal no es fija o estática, más bien es un constructo dinámico, que varía a lo largo de la vida en función de las propias experiencias y de las influencias sociales.
- 5) La imagen corporal influye en el procesamiento de información, la forma de percibir el mundo está influenciada por la forma en que sentimos y pensamos sobre nuestro cuerpo.

- 6) La imagen corporal influye en el comportamiento y no sólo la imagen corporal consciente, sino también la preconscious y la inconsciente.

La representación mental o idea subjetiva que cada persona tiene de su cuerpo, (imagen corporal), contribuye al fortalecimiento de imaginarios, emociones, habilidades sociales y competencias dentro del ámbito social y personal. Se puede afirmar que la imagen corporal es una experiencia psicológica multidimensional relacionada con la “figura” que influye profundamente en la calidad de vida de las personas.

Investigaciones más recientes acerca de la imagen corporal se derivan directamente de paradigmas cognitivos-conductuales. Según Cash & Pruzinsky (2002), el punto de vista cognitivo-conductual integrador no refleja una sola teoría sino que enfatiza en múltiples ideas además de evidencia empírica acerca de procesos de aprendizaje social y mediación cognitiva de conductas (emociones).

Para demostrar los elementos básicos del modelo cognitivo-conductual de Cash & Pruzinsky (2002), es necesario distinguir entre factores históricos y concurrentes que se desarrollan en el concepto de imagen corporal. Los factores históricos se refieren a eventos pasados, atributos y experiencias que influyen en cómo las personas piensan, sienten y actúan con relación a su cuerpo. De acuerdo a Cash & Pruzinsky (2002), otros aspectos acerca del aprendizaje social que influyen en los factores históricos son:

- Socialización cultural - los mensajes culturales promueven estándares acerca de la apariencia. Se articula de acuerdo a nociones normativas sobre la apariencia y expectativas referentes al género (aspectos de femineidad y masculinidad atados a ciertos atributos físicos).
- Experiencias interpersonales - las expectativas, opiniones y comunicaciones verbales/no-verbales que se perpetúan por medio de interacciones con miembros de la familia, amistades y extraños. La crítica por parte de familiares, especialmente hermanos, promueve una insatisfacción corporal.
- Características físicas - la atracción y la aceptación social acerca de la apariencia física impactan en cómo la persona es percibida y tratada por otros. Los cambios en la apariencia física se presentan

mayormente en la adolescencia: estatura, musculatura, acné, entre otros. En la adultez, se presentan cambios físicos en la elasticidad de la piel y la densidad del cabello. La adaptación a los cambios físicos se reflejan en la satisfacción corporal.

- Atributos personales - los factores principales acerca de los atributos personales son la auto-estima y el auto-concepto. Si se manifiestan de forma positiva, se desarrollará una auto-evaluación positiva acerca de la imagen corporal. La perfección es otro aspecto de influencia personal para alcanzar ideales físicos. Además, la auto-conciencia representa un enfoque que requiere de la aprobación de los demás respecto a la apariencia y las conductas relacionadas a la satisfacción corporal. De acuerdo a la aprobación, la persona procesa la información relacionada con su apariencia. Estos atributos varían de acuerdo al género.

Además de los distintos tipos de aprendizaje social, los factores históricos se fundamentan en esquemas de la imagen corporal y en actitudes, incluyendo evaluaciones acerca de la imagen corporal y grados de inversión en la misma. La evaluación de la imagen corporal se refiere a la satisfacción/insatisfacción respecto al cuerpo, incluyendo creencias evaluativas. La inversión en la imagen corporal se refiere a la importancia de del cuerpo de acuerdo a elementos cognitivos, conductuales y emocionales de la auto-evaluación de nosotros mismos.

En el modelo cognitivo-conductual de Cash (2002), los factores concurrentes de la imagen corporal consisten en eventos de la vida cotidiana. Dichos factores mantienen las influencias de la imagen corporal referentes a las experiencias de las personas incluyendo:

- Procesamiento de información - auto-evaluaciones de acuerdo a esquemas de la apariencia física: exposición del cuerpo frente a un espejo, escrutinio social, retroalimentación de comparaciones sociales, vestir ciertas piezas de ropa, pesarse, ejercitarse, es decir, cambios relacionados con la apariencia.
- Diálogos internos y emociones - pensamientos, inferencias arbitrarias, interpretaciones, conclusiones, razonamiento emocional y comparaciones sociales acerca de la apariencia física.

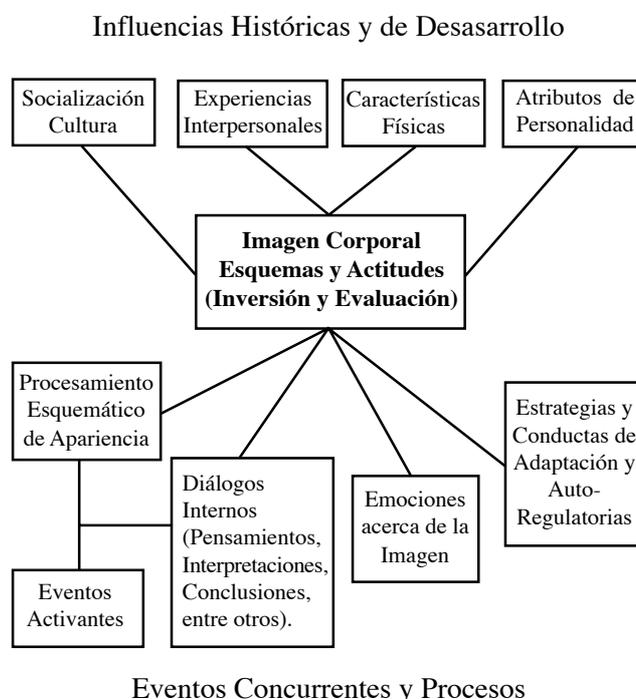
- Adaptación y procesos auto-regulatorios - acciones y reacciones que incluyen estrategias cognitivas para la adaptación de cambios corporales con referencia a eventos ambientales. Estos aspectos incluyen: conductas conciliatorias acerca del cuerpo, rituales correctivos de la apariencia, confianza en la búsqueda de la aceptación social y estrategias compensatorias. Dichas estrategias, en ocasiones, mantienen unas actitudes negativas con referencia al cuerpo si se manejan de forma equivocada. El auto-manejo se manifiesta de forma positiva cuando las personas por medio de ciertos aspectos tales como: la vestimenta, los cosméticos, el estilo del cabello, la joyería, entre otros, experimentan cierto placer y orgullo por el cuidado de su apariencia física. Dichas conductas del cuidado de la apariencia física proveen afectos favorables y consecuencias cognitivas e interpersonales placenteras.

En la Figura 2, se presenta el modelo cognitivo-conductual del desarrollo y experiencias acerca de la imagen corporal de Cash & Pruzinsky (2002). Dicha figura organiza las variables de la imagen corporal aunque se debe aclarar que posiblemente no representa la complejidad de las interacciones entre estas.

Según el autor, dicho diagrama se debe visualizar desde tres aspectos importantes:

- Modelo conceptual heurístico - nos ayuda a organizar nuestro pensamiento acerca de la imagen corporal y su multidimensionalidad.
- Distinción entre eventos históricos y concurrentes - nos permite diferenciar entre el aprendizaje cognitivo-social y las experiencias (reacciones) acerca de la imagen corporal. Sin embargo, los eventos concurrentes posteriormente se almacenan y contribuyen a la historia acumulativa de uno mismo acerca de la imagen corporal.
- Se presenta intencionalmente sin “flechas” direccionales - Se cree que la causalidad es compleja y refleja lo que el teórico cognitivo-social Albert Bandura (1986) describe como “causalidad recíproca triádica”. Entre individuos existe una interacción recíproca causal conectando eventos externos (ambientales) además de factores internos-personales (cognitivos, afectivos y procesos físicos). En general, las conductas del propio individuo.

**Figura 2**  
**Modelo cognitivo-conductual del desarrollo y experiencias acerca de la imagen corporal.**



Se considera que la presión social a estar delgado, contribuye a altos niveles de insatisfacción corporal. Bonilla y Martínez (2001), realizaron un estudio que evidencia los efectos negativos que las representaciones que la cultura construye en torno al cuerpo ideal femenino tienen sobre la estima corporal. Los ideales de belleza constituyen patrones relacionados con la apariencia física que suponen una construcción social del concepto de imagen corporal. Son establecidos por las distintas sociedades constituyen un factor importante que establece ciertos patrones físicos y de imagen corporal. Suponen una alta presión sobre todos los miembros de la población. Quienes poseen las características del modelo de belleza tienen razones para valorarse positivamente, mientras que los que se apartan de él, suelen tener baja autoestima.

La presión de los estándares culturales lleva a las mujeres a una posición de inadecuación respecto a su cuerpo, que repercute en una percepción y vivencias negativas, focalizando su atención y preocupación en la opinión de los demás, convirtiéndose en juezas de sí mismas. Más aún, demuestran que la norma es que las niñas pierdan el mayor peso posible para lograr un cuer-

po y una imagen ideal, mientras que para los varones es aumentar su masa muscular para lograr el cuerpo ideal.

Es importante reconocer que por años se ha mercadeado la imagen organizacional con unos prototipos individualizados específicos. Un ejemplo, en comerciales, programas televisivos y demás medios de comunicación presentan ciertas profesiones estereotipadas con lo es el de un ejecutivo de apariencia física atlética o de una secretaria esbelta con atributos de belleza. Esto representa una asociación entre la percepción de sí mismo del empleado, la visualización de la imagen corporativa y su integración con la misma. El individuo siente que, el cómo percibimos y experimentamos nuestros cuerpos se relaciona significativamente a cómo nos percibimos a nosotros mismos. Lo cual, implica que sus destrezas y energías podrán convertirle en un ente valioso para la organización o industria a la cual rinde servicio (Gracia, Fernández y Juan, 1999).

Cuando un empresario crea una empresa se ocupa de dotarla de una imagen por la que sea reconocida y que le permita perdurar en el tiempo. También eligen a las personas adecuadas para desempeñar las diferentes funciones necesarias y que sean los mejores, para llevar a buen puerto su nave, ¿pero, cuántos se ocupan de preparar y formar a sus colaboradores en transmitir una buena imagen corporal?

La calidad de vida laboral como perspectiva holística responde a una experiencia subjetiva de percepciones y experiencias laborales que surgen del mismo contexto organizacional. Se transmiten valores, creencias, actitudes y significados con el propósito de mejorar el ambiente laboral. Es el factor de la productividad el que lleva a las empresas a mejorar la calidad de vida laboral por medio de aspectos motivacionales que permitan un igual trato a sus empleados. Si el ambiente laboral produce insatisfacción este puede hacer la diferencia a nivel organizacional. Mc Donald (2001) sostiene que uno de los aspectos más significativos de la calidad de vida laboral es el establecimiento de la asociación entre el compromiso organizacional, las intenciones de dejar el empleo y el verdadero abandono del trabajo.

Existen influencias sociales que matizan la auto percepción del cuerpo. La imagen corporal es un

constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la auto percepción del cuerpo genera una representación mental que incluye emociones, pensamientos y conductas asociadas. Otro elemento relacionado con la auto percepción es la autoestima, que se refiere a la medida en que nos aceptamos y valoramos a nosotros mismos. La multidimensionalidad del constructo de imagen corporal perpetúa un enfoque más allá de la insatisfacción con el cuerpo y a su vez está asociada con el auto estima. La autoestima posibilita nuestra manera de actuar, la estima corporal es un constructo que varía durante la vida en función de las experiencias personales e influencias sociales y culturales.

Según Loli y Cuba (2007), la autoestima está relacionada con los factores del compromiso organizacional, especialmente compromiso con el trabajo. Es decir, el compromiso organizacional está asociado con la calidad de vida laboral. Existe una presión interna para alinear la autoimagen con la acción social y una presión externa donde el individuo ajusta su imagen hacia la percepción de los demás de cómo desean ser percibidos. Estos aspectos se relacionan con justicia y equidad organizacional a favor de una mejor calidad de vida laboral.

### Método

El diseño metodológico exploratorio - correlacional se basó en los siguientes aspectos:

Se les administró la versión en español del Body Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA) por Mendelson (2001) y la Escala para Medir la Calidad de Vida Laboral por Barrios (2007).

La Escala de Estima Corporal para Adolescentes y Adultos consiste de auto-evaluaciones de nuestro cuerpo o apariencia para administrarse a jóvenes desde los doce años hasta adultos. Las puntuaciones altas reflejan alta estima corporal incluyendo tres subescalas: apariencia, peso y atribución. El instrumento consiste de auto-evaluaciones de nuestro cuerpo o apariencia para administrarse a jóvenes desde los doce años hasta adultos. Las puntuaciones altas reflejan alta estima corporal. Consiste de 23 reactivos redactados en forma positiva o negativa (los factores negativos son codificados en forma inversa), agrupados en una escala Likert de cinco puntos; desde 0 (nunca) a 4 (siempre) que miden la imagen corporal con tres subescalas:

- 1) Apariencia (sentimientos generales acerca de la apariencia)
- 2) Peso (satisfacción con relación al peso)
- 3) Atribución (evaluaciones atribuidas a otros acerca de nuestro cuerpo y apariencia).

Se ha comprobado que las subescalas tienen una alta consistencia interna lo que lo hace válido y una confiabilidad de medidas repetidas de pre y post prueba. Es decir, dicho cuestionario cumple con los requisitos metodológicos de validez y confiabilidad.

La Escala para Medir la Calidad de Vida Laboral se basa en las dimensiones: facilidades físicas, ambiente ecológico, compensación, jornada laboral, relevancia social, relaciones interpersonales y relaciones laborales.

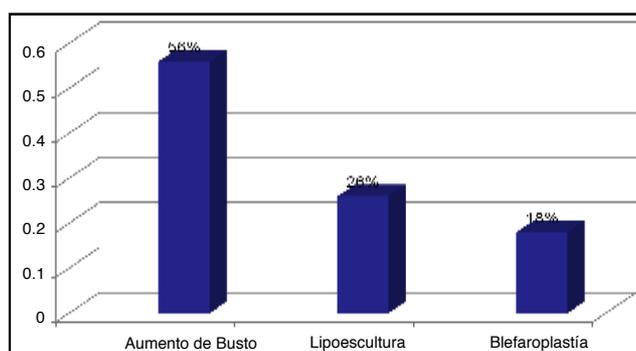
## RESULTADOS

Se seleccionó una muestra por disponibilidad de 100 féminas trabajadoras de diferentes organizaciones de la isla. Entre las características principales de la muestra se destacaron las siguientes:

- La mayoría de las mujeres son solteras cuyas edades fluctuaron entre los 21 y 50 años.
- No están conformes con su peso.
- El 80% de las participantes indicaron que se someterían a una cirugía estética para mejorar su imagen corporal. Las tres cirugías estéticas que de tener la oportunidad la mayoría de las participantes se sometería lo fueron el Aumento de busto con el 56%, la Lipoescultura con el 26% y la Blefaroplastia (cirugía de los párpados) con el 18%. (Gráfica 1).

**Gráfica 1**

**Distribución de las participantes de acuerdo a las cirugías estéticas que se someterían**



Se aplicaron una serie de técnicas estadísticas en las que se destacan las siguientes: análisis de confiabilidad de la Escala de Estima Corporal (( = .89) y la Escala que Mide para medir la Calidad de Vida Laboral ( = .96). Los resultados demuestran una alta consistencia interna entre los reactivos siendo instrumentos de medición confiables.

Además, los resultados confirmaron que existe relación moderada y positiva entre la estima corporal y la calidad de vida laboral resaltando la importancia de ambos constructos para una mejor efectividad organizacional  $r(100) = .360, p = .008$ . Tanto la estima corporal como la calidad de vida laboral constituyen factores multidimensionales que se asocian destacando el elemento de satisfacción consigo mismas y su influencia en el ambiente de trabajo.

## DISCUSIÓN

A raíz de los resultados, cabe señalar las siguientes preguntas:

- ¿Si la alteración de la imagen corporal se manifiesta por la presencia de emociones o pensamientos negativos por preocupaciones acerca de la apariencia física?
- ¿Si existe una expresión relacionada para referirse a la alteración-trastorno-desviación de la imagen corporal, en consonancia con la multidimensionalidad del constructo de imagen corporal?
- ¿Si existe algún rasgo psicológico fundamentalmente único que lleve al deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la salud mental de las personas?
- Si existe preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico, cuando se presentan leves anomalías físicas, la inquietud de la persona es excesiva: ¿Afecta esto el desempeño laboral de la persona?
- ¿Influye la imagen corporal en el comportamiento organizacional de la persona en su ambiente laboral?

Como parte de los planteamientos finales, se pueden organizar los puntos de vista para futuras investigaciones y creación de teorías innovadoras posteriores aplicando los siguientes aspectos al estudio de la complejidad del constructo de la imagen corporal:

- Bases conceptuales
- Perspectivas de desarrollo humano
- Tipos de asesoramiento
- Diferencias culturales e individuales
- Trastornos asociados a la imagen corporal
- Cambios en el cuerpo por medio de intervenciones médicas y quirúrgicas
- Cambios en el cuerpo por medio de intervenciones psicosociales

La comprensión de estos aspectos podría elaborar y refinar planteamientos acerca del constructo de la imagen corporal.

Los profesionales de la salud están interesados en conocer el funcionamiento psicológico de las personas que se someten a procedimientos quirúrgicos estéticos con el propósito de estudiar la relación entre las cirugías estéticas y la imagen corporal (Sarwer, 2002). En la literatura se exploró acerca del interés de los hombres por aspectos típicos de la belleza y del aprecio que sienten hacia su imagen corporal. Sarwer & Crerand (2003) afirman que existen dos tipos de cirugías plásticas: la cosmética o estética y la reconstructiva. La primera se hace en cuerpos que sólo quieren mejorar su aspecto físico y la segunda en aquellos que quieren corregir algún defecto. El grado de desfiguramiento visible tiene un impacto psicológico profundo en los individuos que tienen algún defecto físico. Las dificultades incluyen efectos adversos en la imagen corporal, la calidad de vida y la auto-estima.

El concepto de la imagen corporal es muy amplio; concerniente a aspectos relacionados con la apariencia física y el peso los cuáles necesitan mayor investigación. Los aspectos conductuales de la imagen corporal no han sido atendidos y debemos aumentar nuestro entendimiento de cómo las personas crean y manejan dichas conductas en su vida cotidiana.

Entre las perspectivas del desarrollo humano acerca de la imagen corporal, las investigaciones se enfocan mayormente en adolescentes y adultos jóvenes que estudian en la universidad. Debemos de expandir nuestro conocimiento referente a la imagen corporal incluyendo las siguientes etapas: infancia, adultez y vejez. La integración del constructo de la imagen corporal en las teorías existentes del desarrollo puede ser útil para

la explicación de modelos acerca del procesamiento de identidad y apego.

En el tipo de asesoramiento acerca de la imagen corporal, investigaciones recientes reflejan la utilidad de métodos psicofisiológicos que necesitan ser examinados con relación a otras facetas de dicho constructo. El uso de estos métodos y las tecnologías computarizadas dirigidas a formas somáticas deben ser explorados en cuánto a la percepción del tamaño del cuerpo.

En investigaciones futuras, se deben de evaluar si los cambios realizados en el cuerpo por intervenciones "externas" (cirugías estéticas para la pérdida de peso) se diferencian cualitativamente de las transformaciones corporales que realizamos nosotros mismos (dietas o ejercicios para perder peso). Los ejercicios físicos promueven, en ocasiones, una imagen corporal positiva o promueve efectos de deterioro. Un entendimiento más preciso acerca de los efectos complejos acerca de la actividad física es esencial.

Por último, la imagen corporal se ha convertido en materia de estudio para la Psicología más allá de un conjunto de intereses de los psicólogos clínicos por investigar los trastornos alimentarios. El cuerpo como mercancía promueve una idealización que no está relacionada con la búsqueda de salud. El fenómeno de la percepción del cuerpo integra elementos psicofisiológicos y sociales. El interés radica en la idea de que nuestras contribuciones sirvan de catalítico de nuevas ideas, mayor productividad investigativa, mayor efectividad en las intervenciones y aplicaciones en estudios futuros.

Si logramos apreciar los planteamientos expuestos en esta investigación nos daremos cuenta de que la imagen corporal pudiera ser un eje central para preservar la calidad de la vida humana. La ausencia de diferenciación significativa de los tres grupos de los que se compone nuestra muestra nos indica que no debemos crear psicopatologías sino que debemos promover estatus mentales saludables.

La falta de estudios relacionados acerca del tema de la imagen corporal y la calidad de vida laboral en Puerto Rico constituye una limitación como parte de la revisión de literatura. El concepto de la imagen corpo-

ral es producto de explicaciones psicológicas y respuestas de la academia. No obstante, dicha limitación permitió explorar un área casi inexistente para la investigación psicológica puertorriqueña.

La discusión de las recomendaciones se realizó de acuerdo a cuatro áreas que surgen de la reflexión acerca de la investigación. Se discutirá la importancia de investigar el tema de la imagen corporal según las siguientes áreas: académico, investigación y social.

En cuanto a lo académico, se debe de promover la creación de espacios para la explicación del tema de la imagen corporal como objeto de estudio para la Psicología y la importancia de conocer la conceptualización del término en la Psicología Industrial/Organizacional. Sería importante la inclusión de este tema en cursos introductorios y de desarrollo humano acerca de la Psicología.

Esto permitirá el entendimiento de las transformaciones que ocurren como parte de la apariencia personal recordando que en la misma predomina el elemento de la auto-estima. Además, el papel que puede desempeñar la academia en el concepto de la imagen corporal determinaría su estudio y aplicación en la Psicología.

Con referencia al área de investigación, se debe promover el estudio de la imagen corporal de acuerdo a distintos contextos sociales, culturales, clínicos y organizacionales asociados con la Psicología. Por ejemplo, podemos generar proyectos de investigación que estudien las implicaciones de la imagen corporal de acuerdo a la cultura.

Relativo a lo social, se deben explorar los propósitos críticos de la "auto-imagen del cuerpo" proveyendo las bases empíricas para el estudio de la imagen corporal. Se debe prevenir la "imagen corporal negativa" generando prácticas psicosociales e intervenciones ecológicas para promocionar la aceptación de una apariencia personal de manera saludable. Los estudios culturales influyen para la comprensión del elemento de la diversidad en cuanto al género. Es decir, la imagen corporal y el género son aspectos que se deben de tomar en consideración para estudiar la relevancia de los cambios asociados con la apariencia física en la salud mental de hombres y mujeres.

Si logramos tener en cuenta las áreas discutidas (académico, investigación y social) podemos analizar la subjetividad del constructo de la imagen corporal de acuerdo a los intereses particulares de estudio. Para futuras investigaciones, se debe tomar en consideración la dimensión relacionada con el cultivo del cuerpo, indicar ciertas edades en particular para traducirlo a una escala generacional en vez de una escala relacionada con la aproximación al cuerpo. En resumen, más allá de las características físicas, la imagen corporal refleja la percepción subjetiva del físico. La imagen que tenemos de nosotros mismos se basa en aspectos emocionales, psicológicos y sociales, incluso del aspecto visual, en qué pensamos y sentimos sobre nuestro aspecto, en asuntos cinéticos (por ejemplo, cómo sentimos y controlamos el cuerpo) y en la experiencia personal.

La imagen corporal no es estática. Ésta cambia según la edad, la moda actual, cómo nos sentimos con nosotros mismos, la salud y cómo nos ve nuestra familia, amigos y la sociedad en general.

Cuando aprendamos a aceptarnos tal y cuál somos, sin importar la talla y forma de nuestro cuerpo nos sentiremos mejor en el ambiente laboral. Debemos aceptar nuestra singularidad como ser humano, sentirnos a gusto con nosotros mismos y descubrir que las diferencias que nos hacen quienes somos pueden ser una fuente de fuerza y satisfacción.

La apariencia física es una carta de presentación y de aceptación muy importantes; la mujer delgada es más fácilmente aceptada por la sociedad. La preocupación excesiva por el peso está asociada al anhelo de alcanzar el modelo social que se impone. La insatisfacción corporal constituye un elemento que influye en la calidad de vida laboral. Depende de los profesionales de la Psicología Organizacional el promover el bienestar integral de la imagen corporal a favor de perspectivas saludables que se destaquen en el desempeño laboral.

## REFERENCIAS

- Banfield S. y Mc Cabe M. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37, 373-393.
- Bayer, R. (1993). *Historia de la Estética*. Madrid: Fondo de Cultura Económica de España.
- Bonell, C. (2000). *La divina proporción. Las formas geométricas*. México: Grupo editor Alfa Omega.
- Bonilla, P. y Martínez, L. (2001). Adolescencia y género: Imagen corporal y trastornos de la alimentación. *Cuadernos Mujer Salud*, 6, 156-164.
- Bravo, A. (1996). *Femenino singular: la belleza a través de la historia*. Madrid: Alianza.
- Brown, T, Cash, T. y Milkulka, P. (1990). Attitudinal body-image body assessment: Factor analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144.
- Calaf, M., León, M., Hilerio, C. y Rodríguez, J. (2005). Inventario de Imagen Corporal para Fémimas Adolescentes (IICFA). *Revista Interamericana de Psicología*, 39, 347-354.
- Calvi, G. (1995). *La mujer barroca*. Madrid: Alianza .
- Calvo, S., Villalobos, R. & Belusci, A. (2003). *Tratamiento de las alteraciones de la imagen corporal*. INTERPSIQUIS. [En línea] [24 de junio de 2004] Disponible en: [www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/9818/](http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/9818/)
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (Eds.) (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. N.Y. : Guilford Press.
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Dutton, K. (1995). *The Perfectible Body: The Western ideal of physical development*. Londres: Cassell.
- Eco, U. (1999). *Art and Beauty in the Middle Ages*. New Haven: Yale University Press.
- García, J. (1999). La cortesana Friné en la literature Greco-latina. Mujeres, amor y poder en: *Actas del Primer Congreso de Jóvenes historiadores de Cantabria*.
- Gracia, M., Fernández, M. y Juan, J. (1999). Auto concepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis*, 20, 15-26.
- Loli, P. y Cuba, E. (2007). Autoestima y compromiso organizacional en trabajadores de una universidad pública de Provincias. *Revista Investigación Psicológica*, 10, 103-108.
- Lipovetsky, G. (1990). *El imperio de lo efímero*. Barcelona: Anagrama.
- McDonald, A. (2001). *Quality of working life: User's guide*. Inglaterra; ASE Solutions: Nfer-Nelson Publishing Company Ltd.
- Mendelson, B., Mendelson, M., Andrews, J., Balfour, L. & Bucholz, A. (1997). Body - Esteem Scale for Adolescents and Adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106.
- Paquet, D. (1998). *La belleza de la antigüedad en: La historia de la belleza*. Barcelona: Ediciones B.
- Sarwer, D. (2002). *Cosmetic Surgery and Changes in Body Images. Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Sarwer, D. & Crerand (2003). Body image and cosmetic medical treatments. *Body Image: An International Journal of Research*, 1 (1), p. 99-111.
- Synnott, A. (1989) Truth and goodness, mirrors and masks I: a sociology of beauty and the face. *British Journal of Sociology*, 40 (1), p. 622.
- Thompson, J., Heinberg, L., Altabe, M. y Tantleff-Dunn, S. (1998). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington D.C. American Psychological Association.
- Ventura, L. (2000). *La tiranía de la belleza. Las mujeres ante los modelos estéticos*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Wladyslaw T. (1987). *La belleza de la historia del concepto*. Madrid: Tecnos.
- Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth*. New York: Anchor.

Fecha de recepción: 6 de setiembre, 2009

Fecha de aceptación: 19 de octubre, 2009