

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires, 2013.

La insatisfacción con la imagen corporal y su relación con la regulación emocional en jóvenes universitarios.

Rivarola, María Fernanda y Rovella, Anna Teresa.

Cita:

Rivarola, María Fernanda y Rovella, Anna Teresa (2013). *La insatisfacción con la imagen corporal y su relación con la regulación emocional en jóvenes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/306>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/FnU>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Rivarola, María Fernanda; Rovella, Anna Teresa
Universidad Nacional de San Luis. Argentina

Resumen

La presente investigación describe la insatisfacción corporal y su relación con la regulación emocional en jóvenes. Es un diseño descriptivo-correlacional. La muestra está conformada por 234 universitarios, entre 18 y 22 años, de ambos sexo. Instrumentos: Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ), de Cooper, et al (1987) y Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer, 2004. Adaptación española de Gonzalo Hervás (2008). Análisis y Resultados: La confiabilidad de los cuestionarios es adecuada. Se distribuyó a la totalidad de los sujetos en dos grupos de acuerdo a puntuaciones bajas y altas en BSQ total, teniendo en cuenta $M \pm D.E.$ Se realizó la prueba de diferencias de medias con los factores del cuestionario DERS. Se encontró diferencias significativas entre los sujetos, especialmente aquellos con puntuaciones altas, mostrando mayores puntajes en Descontrol, Rechazo, Interferencia y Confusión Emocional. El análisis correlacional evidenció relaciones significativas entre las variables de estudio, a excepción el factor Desatención-DERS. Conclusión: Las dificultades en los procesos de regulación emocional presentan una estrecha relación con la valoración cognitiva negativa de la imagen corporal, conduciendo a conductas alimentarias anómalas. En consecuencia, se sugiere el entrenamiento en estrategias basadas en la regulación emocional.

Palabras clave

Insatisfacción, Corporal, Regulación, Emocional, Jóvenes

Abstract

DISSATISFACTION WITH BODY IMAGE AND ITS RELATIONSHIP WITH EMOTIONAL REGULATION IN UNIVERSITY STUDENTS

This research describes body dissatisfaction and its relationship to the emotional regulation in young people. It is a descriptive-correlational design. The sample consisted of 234 university students, aged 18 to 22 years, of both gender. Instruments: Figure Body Questionnaire (BSQ), Cooper, et al (1987) Scale and Difficulties in Emotion Regulation (DERS) of Gratz and Roemer, 2004. Spanish Adaptation of Gonzalo Hervas (2008). Analysis and Results: The reliability of the questionnaires is appropriate. It's distributed to all the subjects into two groups based on low and high scores BSQ total considering $M \pm SD$ Test was performed with mean differences DERS factors questionnaire. Significant differences were found between subjects, especially those with high scores, showing higher scores on Descontrol, Emotional Rejection, Interference and Confusion. The correlation analysis showed significant relationships between the study variables, except the Inattention factor-DERS. Conclusion: The difficulties in emotional regulation processes are closely related to negative cognitive appraisal of body image, leading to abnormal eating behavior. Consequently, it is suggested training strategies based on emotional regulation.

Key words

Body, Dissatisfaction, Emotional, Regulation, Young

Fundamentación: Schilder (1935) define a la imagen corporal como aquella imagen que forma nuestra mente de nuestro cuerpo, es decir, el modo en que el mismo se nos manifiesta. La imagen corporal se compone de varias variables (Cash y Pruzinsky, 1990; Thompson, 1990): aspectos perceptivos, son aquellos que tiene que ver con la precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Los elementos cognitivos-afectivos son las actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él, y los conductuales que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. La percepción, la evaluación, la valoración, la vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el bienestar psicológico (Guimón, 1999).

En la sociedad actual existen estándares de belleza basados en modelos pro-delgadez, ideales que se convierten en factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal (Zuvirrie, R, M; Rodríguez, M,D, 2011). Además se observa una mayor tendencia a realizar conductas anómalas, por ejemplo dietas restrictivas como consecuencia de la exagerada preocupación por la ganancia de peso.

Diferentes investigaciones sobre la insatisfacción corporal indican el valor excesivo que le prestan las personas a su aspecto físico, significándolo como fuente de ansiedad y de sentimientos de inadecuación. Pero este juicio dependerá de las evaluaciones del propio cuerpo que a cada uno le sugiera su historia personal y de sus estrategias emocionales con las que cuenta para afrontar (Toro, 1996).

Los procesos de regulación emocional adquieren gran importancia en el ámbito de la Psicología en función de su influencia sobre variadas dimensiones de la vida tales como los afectos, las relaciones y el bienestar. La regulación emocional comprende aquellos "procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas" (Thompson 1994, p. 27-28). Recientemente, se han comenzado a estudiar sistemáticamente la presencia de déficits en la regulación emocional en diversos trastornos psicológicos como abuso de alcohol, trastorno depresivo, trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático y trastornos de ansiedad generalizada. Algunas conceptualizaciones sobre la regulación de las emociones destacan el control de la experiencia y la expresión emocional (especialmente el control de la expresión de emociones negativas) y la reducción de la excitación emocional (Cortez y Bugental, 1994; Garner y Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman y Garber, 1996). Por el contrario, otros enfatizan la naturaleza funcional de las emociones,

sugiriendo que la regulación emocional no es sinónimo de control emocional y, como tal, no necesariamente implica inmediatamente la disminución del afecto negativo (Cole, Michel, y Teti, 1994; Thompson, 1994).

Según Gross (2003), el proceso de regulación emocional se manifiesta en el individuo en dos posibles maneras de afrontamiento, una se encuentra relacionada con la supresión de las emociones centrada en la disminución de los aspectos expresivos del estado emocional, mientras que la reevaluación orienta al sujeto hacia la interpretación de la experiencia emocional. La regulación emocional es un elemento clave de la conducta emocional. Más aun, los estudios de la neurociencia afectiva y la psicología del desarrollo han develado que la habilidad de regulación emocional es una fuente importante de psicopatología. (Silva, 2005).

Objetivo: La presente investigación se propone indagar la insatisfacción corporal y describir su relación con las estrategias de regulación emocional en jóvenes universitarios.

Método: Este estudio de investigación se basó en un diseño descriptivo, básicamente correlacional.

Participantes: la muestra se corresponde a un muestreo no probabilístico de tipo accidental y estuvo conformada por 234 sujetos, de ambos géneros, pertenecientes a distintas unidades académicas de la UNSL. La media de edad es 20,18 y D.E = 4,58.

Instrumentos:

Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ), de Cooper, Taylor y Fairbun (1987) y adaptado a la población española por Raich, R.; Mora. M.; Soler, A.; Ávila, C.; Clos, & Zapater, I. (1996). Es un instrumento auto-administrado de 34 preguntas cerradas de respuesta según una escala de frecuencia tipo Likert de 6 grados (1= nunca hasta 6= siempre). La puntuación total oscila de 34 a 204 puntos. Evalúa un solo concepto psicológico que puede dividirse en dos versiones del mismo problema: *Insatisfacción corporal* y *Preocupación por el peso*. El objetivo central de la prueba es evaluar las alteraciones actitudinales en la imagen corporal. Un estudio de validación del BSQ para la población colombiana se encontró una consistencia interna alta: alfa=0.96, el factor 1 Insatisfacción corporal tuvo un alfa =.96 y el factor 2, Preocupación por el peso tuvo un alfa=0.92. (Castrillón Moreno, Montaña, Avendaño Prieto y Pérez Acosta, 2007).

Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Gratz y Roemer, (2004). Adaptación española de Gonzalo Hervás (2008). Esta escala evalúa diversos déficits que pueden afectar a una óptima regulación emocional. El estudio de validación y adaptación española redujo a 28 ítems con una escala de Likert de 5 puntos (de "Casi nunca/0-10% de las veces" a "Casi siempre/90-100% de las veces). Los ítems se encuentran reagrupados en 5 factores: *Descontrol emocional*; *Confusión emocional*; *Interferencia cotidiana*; *Desatención emocional* y *Rechazo emocional*.

La adaptación castellano brindó las siguientes evidencias de fiabilidad: *Descontrol*: $\alpha=.91$; *Rechazo* $\alpha=.90$; *Interferencia* $\alpha=.87$; *Desatención* $\alpha=.73$; *Confusión* ($\alpha=.78$).

Procedimiento: Los participantes fueron informados, tanto verbal como por escrito, sobre el propósito del estudio previo a la participación, y firmaron el formulario de consentimiento de estudios de Investigación que describe el objetivo del estudio, la confidencialidad de los datos y la finalidad de los mismos. Los instrumentos se aplicaron de manera individual y colectiva.

Análisis estadístico de los datos: Para conocer la confiabilidad de

los cuestionarios, se aplicó el índice α de Cronbach a los factores de integran cada cuestionario, mostrando un alta fiabilidad en los mismos. La Tabla 1 exhibe las correlaciones entre las variables que miden insatisfacción con la imagen corporal y preocupación por el peso del Cuestionario de Figura Corporal (BSQ) con el grupo de factores de la Escala de dificultades en Regulación Emocional (DERS), donde se advierte que todas las correlaciones son positivas y altamente significativas entre sí, a excepción con el factor *Desatención-DERS*. Este factor sólo se relaciona positiva y significativamente con *Confusión-DERS*.

Se conformó el grupo criterial para determinar el conjunto de sujetos que puntuaron alto y bajo total del Cuestionario de Figura Corporal utilizando la media \pm desviación estándar. Se encontró que los sujetos que puntuaron alto se encuentran entre el rango 108 al 189, lo que indicaría el 16% (n= 40) y el rango de 0 a 34, el grupo bajo con el 5 % (n=11). Se aplicó la prueba de diferencias de medias para muestras independientes (t de Student) entre los grupos de alta y baja puntuación en el Cuestionario de Figura Corporal con los factores de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional. Se observa en la Tabla 2 la existencia de diferencias significativas muy grandes entre los grupos, mostrando mayores puntajes en los sujetos que calificaron mayor puntuación en el BSQ global.

Discusión: Aunque la atención a la apariencia y la figura ha existido siempre, en la actualidad el problema de la insatisfacción con la apariencia física ha crecido de manera sustancial, abarcando no sólo al género femenino sino al masculino. Diferentes investigaciones sobre la temática enfatizan los aspectos perceptuales y subjetivos que intervienen en el inicio como en la mantención de la insatisfacción corporal. La realización de dietas es un intento de paliar la insatisfacción corporal y la discrepancia entre el ideal corporal y la propia realidad (Raich, Torras, y Mora, 1997).

Los resultados obtenidos en el presente estudio manifiestan que aquellas personas que conformaron el grupo de puntuaciones altas en el cuestionario de figura corporal, se caracterizan por un elevado grado de "disconformidad" hacia la propia imagen y excesivo control del peso, emociones negativas de insatisfacción y angustia que están en estrecha relación con dificultades en la regulación de las mismas.

Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, que cuando la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo no se adecúan a la realidad, ocupan la mente con intensidad y frecuencia, generando malestar que interfiere negativamente en la vida cotidiana, manifestando limitadas acciones para afrontar de forma efectiva esas emociones negativas, incapacidad de concentrarse para realizar tareas cuando experimenta estas emociones e inconvenientes en comprender con claridad lo que están sintiendo.

Algunos autores entienden a la regulación afectiva como el equilibrio entre dos extremos; por un lado, el polo de la desregulación afectiva que daría lugar a una excesiva labilidad emocional o a una inercia afectiva desmesurada (Linehan, 1993); y por otro lado, el polo del excesivo autocontrol emocional que ahogaría la experiencia del afecto (Taylor, Bagby y Parker, 1997). Las personas con elevados niveles de preocupación por el peso corporal e insatisfacción corporal, se podrían caracterizar entre estos dos polos: un control excesivo de sus emociones negativas hacia su cuerpo dado por prácticas de conductas restrictivas alimentarias o tal algún desorden alimenticio, que cuando se rompen, sobreviene el descontrol y

rechazo emocional, acompañado por sentimientos de culpa y angustia, emociones difíciles de manejar efectivamente. Es decir, un énfasis en el control, en lugar de la aceptación, de las respuestas emocionales pueden confundir los procesos que socavan la regulación con aquellos que son regulatorios.

Por tanto, aunque en general se considere la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, no hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros estados emocionales pueden ser efectivos y adaptativos, pero también ineficaces, disfuncio-

nales e incluso contraproducentes.

En conclusión, a partir de conceptualizaciones de la regulación de las emociones que enfatizan la importancia de aceptar y valorar las respuestas emocionales (Cole et al, 1994; Linehan, 1993) y de que la insatisfacción corporal es considerada como antesala de los desórdenes alimentarios y de las conductas dietantes crónicas, se sugiere desde el área de la prevención primaria, programas de entrenamiento en habilidades de regulación de las emociones.

Tabla 1. Correlación entre los factores del BSQ y DERS. (N=234)

Variables	BSQ T	BSQ I	BSQ II	DERS I	DERS II	DERS III	DERS IV	DERS V	DERS T
BSQT	1	.976**	.974**	.267**	.354**	.215**	No sig.	.216**	.331**
BSQI		1	.900**	.294**	.382**	.210**	No sig.	.224**	.350**
BSQII			1	.226**	.308**	.210**	No sig.	.197**	.294**
DERSI				1	.677**	.560**	No sig.	.485**	.888**
DERSII					1	.494**	No sig.	.487**	.861**
DERSIII						1	.205**	.274**	.735**
DERSIV							1	.374**	.265**
DERSV								1	.536**

Nota: BSQT: BSQ global- BSQ I: Insatisfacción corporal - BSQII: preocupación por el peso - DERS I: Descontrol - DERS II: Rechazo - DERS III: Interferencia- DERS IV: Desatención - DERS V: Confusión - DERS T: DERS global. Nivel de significación: * <.05; **<.01.

Tabla 2. Diferencias de medias entre puntuaciones altas y bajas en BSQ con los factores del DERS.

VARIABLES	BSQ A n =40		BSQ B n = 11		t	Sig.	d
	MEDIA	D.E.	MEDIA	D.E.			
DERSI	20,55	8,08	13,09	5,41	2,877	.006	1.04
DERSII	18,80	7,38	10,82	5,32	3,339	.002	1.31
DERSIII	11,35	4,32	6,82	2,67	3,293	.002	1.58
DERSIV	13,55	3,28	10,82	3,97	2,337	.024	1
DERSV	9,33	2,98	7,36	3,2	1,902	.063	0.78
DERST	73,58	17,86	48,91	15,06	4,181	.000	1.55

Nota: BSQ A: grupo con puntuaciones altas - BSQ B: grupo con puntuaciones bajas - DERS I: Descontrol - DERS II: Rechazo - DERS III: Interferencia- DERS IV: Desatención - DERS V: Confusión - DERS T: DERS global. Nivel de significación: * <.05; **<.01.

BIBLIOGRAFIA

- Cash, T.F. y Pruzinsky, T. (1990) *Body images: development, deviance and changes*. Nueva York. Guilford Press.
- Castrillón Moreno, D., Montaña, I., Avendaño Prieto, G. y Pérez Acosta, A. (2007) Validación del Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la Figura Corporal) BSQ para la población colombiana. *Clínica y Salud*, 2008, vol. 19 n.º 2. 139-156.
- Cole, P.M., Michel, M.K., y Teti, L.O. (1994) The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 40, 73-100.
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. y Fairburn, C.G. (1987) The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.
- Cortez, V.L., y Bugental, D.B. (1994) Children's visual avoidance of threat: A strategy associated with low social control. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40, 82-97
- Garner, P.W. y Spears, F.M. (2000) Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social Development*, 9, 246-264.
- Gratz, K.L. y Roemer, L. (2004) Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 26, No. 1.
- Gross, J. (2003) Individual Differences in Two Emotional Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 85(2), Aug 2003, 348-362.
- Guimón, J. (1999) *Los lugares del cuerpo*. Barcelona. Paidós.
- Hervás, G. y Jódar, R. (2008) Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional *Clínica y Salud*, 2008, vol. 19 n.º 2 - Págs. 139-156.
- Kopp, C.B. (1989) Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Linehan, M.M. (1993) *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press. 1993.
- Raich, R.M. (2000) *Imagen corporal*. Madrid. Pirámide.
- Raich, R.M., Torras, J. y Mora, M. (1997) Análisis estructural de variables influyentes en la aparición de alteraciones de la conducta alimentaria. *Psicología Conductual*, 5, 55-70.
- Raich, R.M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I. y Zapater, L. (1996) Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 1 (7), 51-66.
- Schilder (1935) *The image and appearance of the human body*. London: Kegan, Paul, Trench, & Trubner & Co.
- Silva, J. (2005) Regulación emocional y psicopatología: el modelo de la vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena Neuro-psiquiatría*. v.43 n.3. Versión online <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>.
- Thompson, J.K. (1990) *Body image disturbance: assessment and treatment*. Nueva York. Pergamon Press.
- Thompson, R. A. (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (Serial No. 240), 25-52. p. 27-28).
- Toro, J. (1996) *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Editorial: Ariel Ciencia. Barcelona.
- Zeman, J. y Garber, J. (1996) Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67, 957-973.
- Zuviric R.M., Rodríguez M.D. (2011) Psychophysiological reaction to exposure of thin women images in college students. *Journal Eating Disorders*; 2 (1) 33-41.