

Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Physical autoconcept and psychological autoconcept students of the Faculty of Psychology of the National Higher University of San Marcos.

Patricia Ordóñez León¹

RESUMEN

Objetivo: Conocer el grado de relación que existe entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM). **Materiales y Métodos:** Estudio de tipo descriptivo-correlacional, la población estuvo conformada por estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM y se trabajó con una muestra de 80 alumnos, matriculados en el semestre 2012-II. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). **Resultados:** Existe una correlación positiva media y estadísticamente significativa entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNMSM, siendo el coeficiente de correlación igual a 0,553. Asimismo, las dimensiones del bienestar psicológico, que son, el bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja presentan una correlación estadísticamente significativa con el autoconcepto físico, siendo sus coeficientes de correlación 0,600; 0,446; 0,244 y 0,234 respectivamente. Por otro lado, la dimensión habilidad física, condición física y atractivo físico del autoconcepto físico guardan una correlación estadísticamente significativa con el bienestar psicológico, presentando los coeficientes de correlación 0,281; 0,334 y 0,596 respectivamente; sólo la dimensión fuerza del autoconcepto físico no presenta correlación significativa con el bienestar psicológico. **Conclusión:** El autoconcepto físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología del primer al cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, semestre 2012-II; presentan una correlación significativa.

Palabras Clave: Autoconcepto Físico, Bienestar Psicológico, Psicología.

ABSTRACT

Objective: To know the degree of relationship between physical self-concept and psychological well-being among students of Psychology at the National University of San Marcos (UNMSM). **Materials and Methods:** Descriptive-correlational study, the population consisted of students from first to fourth year of the Faculty of Psychology of the UNMSM and worked with a sample of 80 students enrolled in the semester 2012-II. Psychological Well-Being Scale (EBP) was used and the Physical Self Questionnaire (CAF). **Results:** An average positive and statistically significant correlation between physical self-concept and psychological well-being of the students of the Faculty of Psychology of the UNMSM, the correlation coefficient being equal to 0,553. Also, the dimensions of psychological well-being, which are subjective well-being, material well-being and working relationships with partners have a statistically significant correlation with the physical self, and its correlation coefficients 0,600; 0,446; 0,244 and 0,234 respectively. On the other hand, the physical dimension ability, physical fitness and physical self-concept attractive saved a statistically significant correlation with psychological well-being, presenting correlation coefficients 0,281; 0,334 and 0,596 respectively; only the dimension of physical self-force no significant correlation with psychological well-being. **Conclusion:** The physical self-concept and psychological well-being of the students of the Faculty of Psychology of the first to the fourth year of the National University of San Marcos, semester 2012-II; they present a strong correlation.

Key words: Physical self-concept, Psychological Well-Being, Psychology.

¹ Psicóloga Clínica. Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Lima 36, Perú.

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual presenta un gran número de modelos como prototipos de los ideales que se deberían alcanzar para que las personas se sientan bien y realizadas desde el punto de vista psicológico. Se puede decir entonces que cubrir las expectativas que el mundo moderno exige y estar acorde con la dinámica en la que se desarrolla la vida diaria guarda relación con el concepto que tenga cada persona de sí misma y con el grado de bienestar psicológico que experimenten al sentirse valiosos como individuos y dentro de la sociedad a la cual pertenecen.

Según lo señalado por Rogers (1), el autoconcepto es una configuración estructurada de percepciones que son admisibles en la conciencia, esta organización se integraría por elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades, los perceptos y conceptos de uno mismo en la interacción con las demás personas y con el ambiente, las cualidades valiosas que se perciben relacionadas con experiencias y objetos, y las metas e ideales que se perciben dándoles valor positivo o negativo.

En décadas anteriores se consideraba al autoconcepto como un todo, abordándose su estudio de manera unidimensional y general, no se consideraban subdivisiones dentro de esta variable. Sin embargo a lo largo del tiempo se han ido desarrollando estudios que demuestran que el autoconcepto presenta un carácter multidimensional; estas dimensiones del autoconcepto se han evaluado en diversas áreas, y se ha podido apreciar que son distintas entre sí y que difieren a su vez del autoconcepto global (2).

El autoconcepto físico estudiado como dominio independiente del autoconcepto general comienza; sin embargo, a partir de los años 90 del siglo pasado, al desarrollarse una serie de diversos trabajos sobre su naturaleza y sus componentes. En la actualidad se conocen sus asociaciones en el área deportiva y con imagen corporal o; cambios en función del sexo, de la edad, de los hábitos de vida más o menos saludables, con las habilidades sociales y relación de habilidades sociales o sus variaciones en las distintas culturas (3).

Para el desarrollo de esta investigación se han tomado en cuenta cuatro dimensiones del autoconcepto físico (4):

Habilidad física: Hace referencia a las expectativas sobre la propia capacidad de alcanzar

un determinado nivel de ejecución, cuyas consecuencias producirán un resultado determinado.

Condición física: Es la forma física en la que se encuentra la persona; lo que implica su resistencia para realizar ejercicio físico, su energía y la confianza que tiene en su estado físico.

Atractivo físico: Es la percepción que la persona tiene de su propia apariencia física, la seguridad que experimenta en relación a ella y su satisfacción con la imagen que considera que está reflejando.

Fuerza: Está referida a verse y/o sentirse con la capacidad para levantar peso, la seguridad al hacer ejercicios que exijan fuerza y la disposición de la persona para realizarlos.

Por otro lado, según Diener et al (5) el concepto de bienestar psicológico nació en Estados Unidos y fue puliéndose a través del desarrollo de la industria y el interés que mostraron las sociedades por las condiciones de vida de las personas. Fue entonces que surgieron preguntas sobre porqué se podían observar personas que se sentían más satisfechas con su vida que otras y también se cuestionaron qué factores podrían influenciar en el desarrollo y el nivel de bienestar psicológico y la satisfacción personal; por esta razón es que se comenzaron a realizar distintas investigaciones sobre el tema.

De acuerdo a Veenhoven et al (6) el bienestar subjetivo o psicológico hace referencia a la manera en que una persona evalúa su vida en conjunto desde un sentido positivo; lo cual quiere decir que está relacionado con cuán bien se siente una persona con el estilo de vida que lleva. Además de ello mencionan que los seres humanos utilizan dos componentes al momento de evaluar el grado de satisfacción que sienten con la vida que llevan; estos son: Los pensamientos y los afectos. Una de las características más saltantes del bienestar es que es estable; lo cual significa que se mantiene a lo largo del tiempo y ejerce influencia en toda la vida de la persona.

Se han considerado cuatro dimensiones del bienestar psicológico para el desarrollo de esta investigación (7):

Bienestar psicológico subjetivo: Está referida a la percepción subjetiva que tiene una persona acerca del grado de bienestar psicológico que tiene.

Bienestar material: Está definido por la percepción subjetiva que tiene un individuo acerca de sus ingresos económicos, sus posesiones cuantificables y otros indicadores semejantes.

Bienestar laboral: Está conformado por la satisfacción que una persona experimenta en su trabajo; lo cual, a su vez guarda una relación estrecha con su matrimonio y su familia.

Relaciones con la pareja: Hace referencia a las relaciones satisfactorias y saludables entre los miembros que conforman una pareja.

En base a todo lo expuesto y tomando en cuenta que dentro del perfil profesional del psicólogo de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos están incluidas las competencias socio-personales, lo cual implica, un nivel adecuado de bienestar psicológico y estilo de vida saludable, es que se plantea conocer la relación que existe entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología de la UNMSM.

MATERIAL Y MÉTODOS

Nivel y Tipo de Investigación: El nivel de investigación es descriptivo, pues tuvo por finalidad describir, especificar y relacionar las principales características y rasgos importantes de un fenómeno para avanzar en la solución de los problemas que se presentan y procuró determinar las características del fenómeno en una determinada circunstancia témporo-espacial (8,9).

El estudio corresponde a una investigación de tipo sustantiva descriptiva pues se trató de responder a un problema de índole teórico y se orientó a describir la realidad tal como se presenta en una situación espacio-temporal dada (8).

Diseño de Investigación: El diseño de investigación corresponde al correlacional en la medida que los resultados obtenidos en la medición de las variables han sido tratados, para determinar el grado de asociación que existe correspondiente a los aspectos estudiados (7). Es un diseño no experimental transeccional debido a que se realizó sin la manipulación deliberada de variables y los datos se recolectaron en un momento único (8).

Participantes: La población estuvo conformada por estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM. Para determinar los participantes en la investigación se llevó a cabo un muestreo no probabilístico intencional porque no se conocía la

probabilidad o posibilidad de cada uno de los elementos de la población de ser seleccionados en la muestra y se seleccionó la muestra, buscando que ésta sea representativa de los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM (8); la misma que estuvo conformada por 80 estudiantes, siendo 17 de primer año, 14 de segundo año, 20 de tercer año y 29 de cuarto año, entre varones y mujeres. Todos ellos matriculados en el semestre académico 2012-II.

Instrumentos: Los instrumentos empleados fueron: El cuestionario de autoconcepto físico (CAF) de Alfredo Goñi, Sonia Ruiz de Azúa y Arantazu Rodríguez; que consta de un total de 36 ítems, correspondientes a seis escalas, compuesta cada una de ellas por 6 ítems. Su pretensión es la de obtener, con un número reducido de ítems, una información precisa sobre 4 dimensiones específicas del autoconcepto físico (habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza), sobre el autoconcepto físico global y sobre el autoconcepto general. También se empleó la escala de bienestar psicológico (EBP) de José Sánchez-Cánovas, la cual consta de 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 a 5. Está dividida en 4 dimensiones, considerando 10 ítems por cada una (habilidad física, condición física, fuerza) y 15 referidos a la dimensión relaciones de pareja. Para el desarrollo de la presente investigación se realizó la validación de ambos instrumentos por criterio de jueces, acorde a las características de la población con la cual se trabajó.

Procedimiento de recolección de datos: Se establecieron las coordinaciones en la Facultad de la UNMSM. con la Decana de la Facultad y se solicitaron los permisos respectivos a los docentes que se encontraban en cada una de las aulas de primer a cuarto año al momento de la aplicación. Asimismo se pidió a los alumnos participantes su consentimiento informado, en el cual se dio constancia de que ellos aceptaron formar parte de la investigación. Las pruebas se aplicaron de manera colectiva a todos los alumnos que se encontraban dentro del salón de clases en ese momento.

Análisis Estadístico: Con respecto a los estadísticos descriptivos, se utilizó la media aritmética, que es una medida de tendencia central y descriptiva (9) y la desviación estándar, que es una medida de dispersión y descriptiva, la cual es la desviación de los puntajes en relación a la media (9); por medio de las cuales se pudo establecer los niveles de autoconcepto físico y bienestar psicológico que presenta la muestra.

Asimismo, para la comprobación de hipótesis, se realizó el análisis estadístico inferencial, utilizando en un primer momento la prueba de bondad de ajuste a la curva normal de Kolmogorov-Smirnov, la cual se utiliza cuando la muestra es superior a los cincuenta casos, y tiene por finalidad establecer si los datos de una muestra proceden de una población con distribución normal (8); debido a que los resultados de este estadístico evidenciaron que los puntajes no se distribuían de forma normal, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que es una medida de correlación para variables de un nivel de medición ordinal; donde

los individuos u objetos de la muestra pueden ordenarse por rangos (9). Su valor varía de -1 a +1, si la correlación es negativa significa que mientras una variable sube en un sentido en su puntuación, la otra baja; y si la correlación es positiva significa que dos variables suben en el mismo sentido en su puntuación o bajan en su puntuación (8).

Para los cálculos estadísticos de la muestra, se utilizaron niveles de significación de 0,001; 0,01 y 0,05. Además, se empleó el programa estadístico SPSS 21.0 IBM para Windows, con el que se realizó todo el proceso de análisis estadístico de los datos.

RESULTADOS

La tabla 1, muestra la distribución de los estudiantes de primer a cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM, matriculados en el semestre 2012-II con respecto al nivel de autoconcepto físico que presentan; según lo que se

puede apreciar que 60 sujetos (75%) están dentro de la media, 11 sujetos (13,8%) están por debajo de la media y 9 sujetos (11,2%) están por encima de la media, considerando la desviación estándar.

Tabla 1: Nivel de Autoconcepto Físico de los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM.

Nivel	f	%
Bajo	11	13,8
Promedio	60	75
Alto	9	11,2
Total	80	100,0

n = 80

La tabla 2, señala la distribución de los estudiantes de primer a cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM, matriculados en el semestre 2012-II respecto al nivel de Bienestar Psicológico que presentan; en base a lo cual, se observa que 55

sujetos (68,8%) están dentro de la media, 13 sujetos (16,2%) están por debajo de la media y 12 sujetos (15%) están por encima de la media, considerando la desviación estándar.

Tabla 2: Nivel de Bienestar Psicológico de los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM.

Nivel	f	%
Bajo	13	16,2
Promedio	55	68,8
Alto	12	15
Total	80	100,0

n = 80

La tabla 3, establece el nivel de correlación de los puntajes totales de las pruebas de Autoconcepto Físico y el Bienestar Psicológico de los estudiantes de primer a cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM, semestre

2012-II; encontrándose un valor $r = 0,553$; lo cual indica que es una correlación positiva media y estadísticamente significativa ($p < 0,001$).

Tabla 3: Correlación de Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM.

	Bienestar Psicológico	p
Autoconcepto Físico	0,553(***)	0,000
*** $p < 0,001$		

En la tabla 4, se observan los niveles de correlación de los puntajes de las dimensiones bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja del bienestar psicológico con el puntaje total del autoconcepto

físico; encontrándose niveles de correlación equivalentes a 0,600; 0,446; 0,244 y 0,234, los cuales son estadísticamente significativos.

Tabla 4: Correlación de las dimensiones del Bienestar Psicológico y el Autoconcepto Físico en los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM.

		Bienestar Subjetivo	Bienestar Material	Bienestar Laboral	Relaciones con la Pareja
Autoconcepto Físico	Coefficiente de correlación	0,600(***)	0,446(***)	0,244(*)	0,234(*)
	p	0,000	0,000	0,029	0,037

* $p < 0,05$
*** $p < 0,001$

La tabla 5, muestra los niveles de correlación de los puntajes de las dimensiones del autoconcepto físico con el puntaje total del bienestar psicológico; evidenciando que las dimensiones habilidad física, condición física y atractivo físico tienen niveles de correlación

iguales a 0,281; 0,334 y 0,596 respectivamente, los cuales son estadísticamente significativos. Mientras que la dimensión fuerza presenta un nivel de correlación con el bienestar psicológico igual a 0,151 y no es estadísticamente significativa.

Tabla 5: Correlación de las dimensiones del Autoconcepto Físico y el Bienestar Psicológico en los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM.

		Habilidad Física	Condición Física	Atractivo Físico	Fuerza
Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	0,281(*)	0,334(**)	0,596(***)	0,151
	p	0,011	0,002	0,000	0,182

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

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio demuestran que existe una relación estadísticamente significativa entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico de los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM. Esto concuerda con los resultados obtenidos por Rodríguez et al (4) en estudiantes entre 12 y 23 años, quienes encontraron que el autoconcepto físico guarda relación con el bienestar psicológico y además de ello, hallaron que ambos estaban ligados a un estilo de vida saludable; debido a que una vida poco saludable conllevaba una percepción negativa mientras que el autoconcepto positivo iba de la mano de los hábitos sanos.

Asimismo, hay una correlación positiva media y significativa entre la dimensión bienestar subjetivo del bienestar psicológico y el autoconcepto físico; lo cual está vinculado con lo propuesto por Díaz et al (10) acerca de que el bienestar subjetivo tiene que ver con la satisfacción vital y la autoimagen positiva de las capacidades de una persona. En este caso, la afectividad y satisfacción positivas están ligadas al autoconcepto físico de un individuo.

Se encontró además, que existe una correlación positiva débil y significativa entre la dimensión bienestar material del bienestar psicológico y el autoconcepto físico; lo cual, en base a lo planteado por Anza (11), al ser una visión subjetiva del ser humano referente a los medios económicos con los que cuenta, podría influir de manera directa con la autoimagen física que tenga de sí mismo.

También, se halló una correlación positiva muy débil y significativa entre la dimensión bienestar laboral del bienestar psicológico y el autoconcepto físico; esto guarda relación con lo encontrado por Argyle (12), quien concluyó que el bienestar laboral estaba estrechamente relacionado con la satisfacción general, y con una autoimagen de independencia y realización de la persona.

De la misma forma, existe una correlación positiva muy débil y significativa entre la dimensión relaciones con la pareja del bienestar psicológico y el autoconcepto físico; esto discrepa en cierta medida con lo dicho por Sánchez-Cánovas (13), quien planteó que las relaciones de pareja se encuentran relacionadas

con el bienestar general de la persona y su felicidad, mas no con el autoconcepto físico.

Por otro lado, existe una correlación positiva débil y significativa entre la dimensión habilidad física del autoconcepto físico y el bienestar psicológico, lo que concuerda con lo planteado por Bandura (14), quien dice que la habilidad física es la creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los principios de las acciones requeridas para manejar situaciones eventuales o los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, lo que está relacionado con el nivel de bienestar psicológico que la persona tiene; definida ésta como un estado de completo bienestar físico, mental y social, lo que a su vez está relacionado con el bienestar psicológico subjetivo de cada persona.

Asimismo, hay una correlación positiva media y estadísticamente significativa entre la dimensión atractivo físico y el bienestar psicológico, esto corrobora lo planteado por Rodríguez (15,16) quien encontró, en adolescentes estudiantes del 1° de Educación Secundaria hasta el 5° curso de estudios universitarios, una mayor relación entre la dimensión atractivo físico y el bienestar/ malestar psicológico; lo cual puede indicar que un mayor atractivo físico percibido reportaría mayores niveles de bienestar psicológico, según este autor, las personas físicamente atractivas son consideradas como más persuasivas, con más factibilidad de ser elegidas como parejas para salir, con más habilidades sociales que aquellos menos atractivos, como más apoyados socialmente, como mejores emisores de claves no verbales, están mejor adaptados, son más deseables, más exitosos, son percibidos como más competentes, producen mejores impresiones y son percibidos como menos propensos a desarrollar enfermedades mentales.

Conclusiones:

1. En relación a la variable autoconcepto físico, se encontró en la muestra estudiada, que 60 sujetos se encuentran dentro de la media, 11 sujetos están por debajo de la media y 9 sujetos están por encima del puntaje promedio.
2. Respecto a la variable bienestar psicológico, se halló en la muestra de estudio, que 55 sujetos se encuentran dentro de la media, 13 sujetos están por debajo de la media y 12

- sujetos están por encima del puntaje promedio.
- Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico de los estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM, lo cual permitió aceptar la hipótesis general del estudio.
 - Se halló que existe una correlación positiva media y significativa entre la dimensión bienestar subjetivo del bienestar psicológico y el autoconcepto físico.
 - Se concluyó que existe una correlación positiva débil y significativa entre la dimensión bienestar material del bienestar psicológico y el autoconcepto físico.
 - Se encontró que existe una correlación positiva muy débil y significativa entre la dimensión bienestar laboral del bienestar psicológico y el autoconcepto físico.
 - Se observó que hay una correlación positiva muy débil y significativa entre la dimensión relaciones con la pareja del bienestar psicológico y el autoconcepto físico.
 - Se evidenció que existe una correlación positiva débil y significativa entre la dimensión habilidad física del autoconcepto físico y el bienestar psicológico.
 - Se halló que hay una correlación positiva débil y estadísticamente significativa entre la dimensión condición física del autoconcepto físico y el bienestar psicológico.
 - Se encontró que existe una correlación positiva media y estadísticamente significativa entre la dimensión atractivo físico y el bienestar psicológico.
 - Se obtuvo una correlación positiva muy débil y no significativa entre la dimensión fuerza y el bienestar psicológico, por lo que esta hipótesis no es válida.
- González O. Estructura Multidimensional Del Autoconcepto Físico. *Revista De Psicodidáctica* 2005; 10(1):121-129. <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17514745011> (último acceso 10 de noviembre 2015).
 - Esnaola I, Goñi A, Madariaga J. El Autoconcepto: Perspectivas de Investigación. *Revista de Psicodidáctica* 2008; 13(1): 179-194. <http://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf> (último acceso 20 de octubre 2015).
 - Goñi A, Ruiz de Azúa S, Rodríguez A. Cuestionario de Autoconcepto Físico. Madrid: TEA Ediciones; 2006.
 - Benatuil D. El Bienestar Psicológico en Adolescentes desde una Perspectiva Cualitativa. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad* 2004; 3: 43-58. <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2004.pdf> (último acceso 10 de noviembre 2015).
 - Veenhoven, R. El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 1994. 4, (3), 87-116.
 - Sánchez-Cánovas J. *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones; 2007.
 - Sánchez H y Reyes C. *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria; 2009.
 - Hernández R, Fernández C y Baptista P. *Metodología de la Investigación*. 6ª Ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
 - Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C et al. Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema* 2006; 18(3): 572-577. <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf> (último acceso 11 de noviembre 2015).
 - Anza M. Economía y Felicidad: Acerca de la Relación entre Bienestar Material y Bienestar Subjetivo. *Ecocri* 2004; 1. http://pendientedemigracion.ucm.es/info/ec/ecocri/cas/Ansa_Eceiza.pdf (último acceso 11 de noviembre 2015).
 - Argyle M. *La Psicología de la Felicidad*. Madrid: Alianza; 1992.

AUTOR DE CORRESPONDENCIA:

Patricia Ordoñez León.
Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Av. Universitaria/ Av. Germán Amézaga s/n.
Edificio Jorge Basadre Ciudad Universitaria.
Lima1- Perú.
Teléfono: +51-1-952941715.
E-mail: p.ordonezleon@gmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rogers C. *El Proceso De Convertirse En Persona: Mi Técnica Terapéutica*. Barcelona: Paidós Ibérica; 2000.

13. Sánchez-Cánovas J. *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones; 1998.
14. Bandura A. Teoría Social Cognitiva. *Anales del Desarrollo del Niño*; 1989; 6: 1-60. Recuperado en: <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1989ACD.pdf> (último acceso 14 de octubre 2015).
15. Rodríguez A. Autoconcepto Físico y Bienestar/ Malestar Psicológico en la Adolescencia. *Revista de Psicodidáctica* 2009; 14(1): 155-158. <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17512723011> (último acceso 16 de octubre 2015).
16. Rodríguez A, Goñi A y Ruiz de Azúa S. Autoconcepto Físico y Estilos de Vida en la Adolescencia. *Intervención Psicosocial* 2006; 15(1): 81-94. <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v15n1/v15n1a06.pdf> (último acceso 10 de noviembre).

Recibido: 10 /08/2015

Aceptado: 19 /11/2015