

## Los jóvenes experimentan malestar psicológico debido a su físico durante toda la adolescencia

Una tesis de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) ha estudiado la relación entre la autopercepción del físico y el bienestar o el malestar psicológico en la adolescencia.

UPV/EHU

2/2/2009 11:08 CEST



La autora de la tesis, Arantzazu Rodríguez Fernández. Foto: Arantzazu Rodríguez Fernández.

El autoconcepto podría definirse como el conjunto de las percepciones que cada persona tiene de sí misma, y desempeña un papel importante en el funcionamiento psicológico de todas las personas. Hasta ahora no se había investigado sobre las relaciones que puede tener con el bienestar o con el malestar psicológico.

En este trabajo se ha comprobado que los jóvenes experimentan malestar psicológico debido a su físico durante toda la adolescencia, al margen de si el concepto que tienen de su físico es bajo, medio o alto. Ahora bien, el deporte parece ser una buena forma de minimizar ese malestar psicológico, probablemente porque mejora el autoconcepto físico. La práctica de ejercicio resulta un riesgo potencial de los trastornos de la conducta alimentaria (TCAs) sólo cuando el autoconcepto físico es bajo. Por eso, se puede defender el deporte como una herramienta para aumentar el bienestar personal y reducir el malestar psicológico.

Este trabajo plantea tres objetivos: estudiar la relación entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico; identificar la relación entre el autoconcepto físico, y la ansiedad y depresión; y, finalmente, analizar las relaciones entre el autoconcepto físico y los TCAs, tanto en población no-clínica como en aquella previamente diagnosticada de anorexia o bulimia nerviosa.

### **Adolescentes con trastornos de la conducta alimentaria**

En la investigación participaron un total de 1.959 adolescentes de entre 12 y 23 años del País Vasco, Burgos y La Rioja, a 48 de lo cuales se les había diagnosticado algún tipo de TCA.

Los datos obtenidos indican que el autoconcepto físico está relacionado de manera positiva con el bienestar psicológico y de manera negativa con el malestar psicológico, de tal forma que cuanto más a gusto se siente uno con su físico, experimenta un mayor bienestar psicológico, son menores los niveles de ansiedad y depresión, y tiene menos riesgo de padecer un TCA.

También se han analizado esas relaciones en función de la edad, el sexo o la actividad física. Como norma general, se ha visto que, con referencia al autoconcepto físico, los adolescentes chicos obtienen puntuaciones más elevadas de bienestar psicológico que las mujeres. Así mismo, obtienen puntuaciones más altas los adolescentes de 12-14 años que los mayores de 15 años, y los que hacen actividad física que los que no la hacen.

Pero al tener en cuenta todas las variables a la vez, se ha visto que los adolescentes con un autoconcepto físico más positivo y que, a su vez, tienen entre 12 y 14 años o realizan actividad física obtienen las mejores

puntuaciones en bienestar psicológicos, sin que se hayan observado diferencias significativas entre chicos y chicas.

En cuanto a trastornos asociados al físico, la mayor probabilidad de desarrollar un trastorno ansioso se sitúa a partir de los 15 años, la de un trastorno depresivo oscila entre los 12 y los 17 años, y la de una anorexia o una bulimia nerviosa entre los 18 y los 23 años.

Por último, se observa que el atractivo físico destaca entre todos los elementos que condicionan el autoconcepto físico, porque mantiene una fuerte relación con la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico. Todo ello es reflejo de cómo la sociedad favorece la relación entre lo atractivo que se percibe uno mismo, y lo ansioso, lo depresivo o lo a gusto que se siente.

La autora de la nueva tesis, Arantzazu Rodríguez Fernández, ha presentado su trabajo bajo el título *El autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia*. Arantzazu Rodríguez es licenciada en Psicología y ha realizado su trabajo bajo la dirección de Alfredo Goñi Grandmontagne e Igor Esnaola Etxaniz, del departamento de Psicología Evolutiva de la Escuela Universitaria de Magisterio de la UPV/EHU. Actualmente trabaja como personal investigador en dicha universidad.

Derechos: **Copyright**

TAGS

PSICOLOGIA

BIENESTAR

FÍSICO

ADOLESCENCIA

AUTOCONCEPTO

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

