

## **Relación entre el autoconcepto físico y niveles de ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa “Don Bosco” Macas**

*Relationship between physical self-concept and anxiety levels among adolescents at the “Don Bosco”*

*Macas Educational Unit*

Lorena Elisabeth Basurto Ortiz, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

### **Resumen**

La adolescencia, etapa de cambios y estrés, encuentra en la actividad física un aliado para la salud mental, mitigando la ansiedad incluso en el ámbito educativo. Esta investigación se propone analizar la relación entre el autoconcepto físico (ACF) y la ansiedad en 359 adolescentes de 14 a 16 años. Se utilizaron el Inventario de Ansiedad de BECK (BAI) y la Escala de Autoconcepto Físico (PSPP). Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaba ansiedad leve. Aunque no se encontró una correlación significativa entre la ansiedad y el ACF, hubo una correlación positiva modesta entre la ansiedad y las dimensiones de competencia percibida y fuerza del ACF. Además, se observó una correlación negativa significativa entre la ansiedad y la autoestima. Estos hallazgos sugieren una relación específica entre la ansiedad y aspectos del ACF en adolescentes, resaltando la importancia de considerar estas dimensiones al estudiar la ansiedad en esta población.

Palabras clave: Adolescencia; Ansiedad; Actividad Física; Autoconcepto.

---

### **Lorena Elisabeth Basurto Ortiz**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [lorena.basurto.77@est.ucacue.edu.ec](mailto:lorena.basurto.77@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-5131-7313>

### **Zoila Guillermina Torres Palchisaca**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [ztorresp@ucacue.ec](mailto:ztorresp@ucacue.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

<http://doi.org/10.46652/pacha.v6i18.438>

ISSN 2697-3677

Vol. 6 No. 18 mayo-agosto 2025, e250438

Quito, Ecuador

Enviado: febrero 18, 2025

Aceptado: abril 21, 2025

Publicado: mayo 28, 2025

Publicación Continua

## Abstract

Adolescence, a time of change and stress, finds physical activity an ally for mental health, mitigating anxiety even in the educational setting. This study aims to analyze the relationship between physical self-concept (PSC) and anxiety in 359 adolescents aged 14 to 16. The Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Physical Self-Concept Scale (PSCS) were used. The results showed that most students presented mild anxiety. Although no significant correlation was found between anxiety and PSC, there was a modest positive correlation between anxiety and the PSC dimensions of perceived competence and strength. Furthermore, a significant negative correlation was observed between anxiety and self-esteem. These findings suggest a specific relationship between anxiety and aspects of PSC in adolescents, highlighting the importance of considering these dimensions when studying anxiety in this population.

Keywords: Adolescence; Anxiety; Physical Activity; Self-Concept.

## Introducción

Según Lardies & Potes (2022), la adolescencia representa un período fundamental en el crecimiento de una persona, marcado por cambios importantes a nivel físico, mental y en sus interacciones con la sociedad, que expone a los jóvenes a múltiples factores estresantes (Lillo-Espinosa, 2004). En este período, las presiones del ámbito académico, las relaciones sociales y los asuntos personales representan retos importantes para los jóvenes, los cuales pueden tener un efecto adverso en su bienestar psicológico (WHO, 2021). En particular, la ansiedad se ha convertido en una preocupación creciente entre los adolescentes, afectando su bienestar y rendimiento general (Beesdo-Baum et al., 2012). Como resultado, se observa un incremento alarmante en los niveles de ansiedad en esta población.

La actividad física (AF), pilar fundamental para la salud física y mental, ha demostrado tener efectos beneficiosos en mitigar la tensión y optimizar el estado emocional de los adolescentes (Gentil-Adarve et al., 2019). Además, es reconocida como un componente esencial para la salud integral, en la disminución de síntomas de ansiedad en diversas poblaciones (Orozco-Lozano & Orozco-Alcívar, 2021). Estudios previos han evidenciado que la práctica regular de ejercicio físico produce una elevación del estado de ánimo, con una reducción de los niveles de estrés que promueven la sensación de bienestar (Cochancela-Patiño et al., 2021). Sin embargo, la comprensión de cómo la AF influye específicamente en los niveles de ansiedad de los adolescentes, especialmente en el contexto educativo, aún es limitada.

En este sentido, la Unidad Educativa Fiscomisional "Don Bosco" de Macas, al igual que muchas otras instituciones educativas, enfrenta el desafío de promover la salud mental de sus estudiantes. En este contexto, resulta relevante indagar la correlación entre la AF y la ansiedad en jóvenes de 14 a 16 años, considerando las particularidades de su entorno educativo y sociocultural.

Si bien se ha investigado el vínculo de la AF que impacta en el estado psicológico en adultos, de manera que existen brechas de conocimiento en cuanto a cómo la AF regular influye específicamente en los niveles de ansiedad de estudiantes de 14 a 16 años. Además, es concluyente comprender si existen diferencias en esta relación según el tipo, intensidad y frecuencia de la AF, así como el género de los estudiantes.

La ansiedad se entiende como una reacción emocional multifacética que involucra aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales, se trata de una reacción anticipatoria ante una amenaza percibida, caracterizada por sensaciones de tensión, preocupación y activación del sistema nervioso; no obstante, es crucial distinguir entre la ansiedad normal, que cumple una función adaptativa, y los trastornos de ansiedad, que generan un malestar significativo e interfieren con el funcionamiento cotidiano (Creswell et al., 2020). Ahora bien, durante la pubertad, una etapa de profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, los jóvenes se vuelven particularmente susceptibles a desarrollar trastornos de ansiedad. Estos cambios pueden actuar como desencadenantes o aumentar la intensidad de la ansiedad ya existente. Por ejemplo, las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el futuro profesional son comunes en este grupo etario. Además, la mayor exposición a las redes sociales y la presión por cumplir con las expectativas sociales pueden contribuir a la ansiedad social y al malestar emocional (Méndez et al., 2022).

Por otra parte, es importante señalar que los problemas de ansiedad en la adolescencia se presentan de distintas maneras, como la ansiedad generalizada, la ansiedad social, los ataques de pánico, la angustia por separación y el trastorno obsesivo-compulsivo (Creswell et al., 2020). En consecuencia, cada uno de estos trastornos presenta síntomas específicos, que pueden variar en intensidad y frecuencia. Sin embargo, en términos generales, los adolescentes con ansiedad suelen experimentar preocupaciones excesivas, dificultades para concentrarse, irritabilidad, problemas de sueño, tensión muscular y evitación de situaciones temidas (Dalsgaard et al., 2020). Además, la intervención temprana y el tratamiento apropiado de la ansiedad durante la adolescencia son esenciales para minimizar las consecuencias negativas a largo plazo, como la depresión, el abuso de sustancias y el bajo rendimiento académico. En este contexto, tanto la terapia cognitivo-conductual como, en ciertas situaciones, el tratamiento con medicamentos ha probado ser útiles para disminuir los síntomas de la ansiedad y elevar el bienestar de los jóvenes (Creswell et al., 2020).

Finalmente, cabe destacar que la investigación sobre la ansiedad en adolescentes continúa evolucionando, cada vez se presta más atención a descubrir qué elementos aumentan o disminuyen el riesgo, y a crear tratamientos que se ajusten mejor a cada joven. Investigaciones recientes, por ejemplo, sugieren que la genética, el funcionamiento cerebral relacionado con el apego y las experiencias traumáticas podrían ser importantes en la aparición de la ansiedad (Beesdo-Baum et al., 2012). La adolescencia es una etapa clave para el crecimiento del cuerpo y la mente, donde la AF es vital. Las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) resaltan que los jóvenes entre 11 y 17 años deben realizar al menos 60 min. diarios de AF de intensidad moderada a alta. No seguir estas pautas puede traer problemas de salud inmediatos y futuros (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Por otro lado, la AF regular contribuye al fortalecimiento del sistema musculoesquelético, mejora la salud cardiovascular, mejora la autoestima y mantiene un peso corporal sano. Además, diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicios genera un efecto positivo en el equilibrio psicológico de los adolescentes, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión

(Silva-Ruiz & Noriega-Cisneros, 2022), asimismo, la participación en actividades corporales contribuye a que los jóvenes desarrollen destrezas para socializar y un sentimiento de conexión con los demás, elementos fundamentales para su equilibrio emocional durante la trayectoria de su vida. En este sentido, cabe destacar que la AF no se limita al deporte organizado, sino que abarca una amplia gama de actividades, como caminar, montar en bicicleta, bailar o jugar al aire libre (Organización Mundial de la salud, 2021). Por consiguiente, es fundamental promover entornos que faciliten la práctica de AF en adolescentes, tanto en el ámbito escolar como en la comunidad. Es interesante cómo un incremento moderado en la AF podría tener un impacto tan positivo en el bienestar de los adolescentes, y que Shennar-Golan & Walter (2018), hayan encontrado esto tanto en hombres como en mujeres.

De hecho, el sedentarismo se ha establecido como un factor de riesgo para la salud pública a nivel global, y los adolescentes son especialmente vulnerables a sus efectos (Organización Mundial de la salud, 2021). Por lo tanto, es imperativo implementar estrategias efectivas para aumentar la AF en este grupo de personas, se deben impulsar formas de vida activas y generar espacios y posibilidades para que realicen ejercicio (García et al., 2024). Para terminar, para Rodríguez-Torres et al. (2020) y Espejo-Garcés et al. (2018), mencionan que la AF regular se constituye como un pilar primordial para la salud y el estado anímico de los adolescentes, por ende, es necesario sumar esfuerzos para garantizar que todos los jóvenes tengan la oportunidad de aprovechar las ventajas del ejercicio físico.

Hoy en día, la AF influye en la modulación de la ansiedad avanzado significativamente, en primer lugar, es primordial reconocer que el ejercicio físico no solo impacta a nivel fisiológico, sino que también desencadena una serie de procesos neuroquímicos que contribuyen a la reducción de los síntomas ansiosos (Baños et al., 2019). Específicamente, se ha observado que la AF regular estimula la liberación de neurotransmisores claves como las endorfinas, la serotonina y el GABA, los cuales son esenciales para controlar el ánimo y la reacción al estrés (Conde & Tercedor-Sánchez, 2015). Además, la participación en AF puede actuar como un mecanismo de distracción y regulación emocional, permitiendo a los individuos desviar su atención de los pensamientos y preocupaciones ansiosas. De hecho, estudios recientes han demostrado que el ejercicio físico, especialmente de tipo aeróbico, puede mejorar la función del sistema nervioso autónomo, para emplear en situaciones estresantes (Baños et al., 2019). Por otra parte, es importante señalar que la AF puede ser particularmente beneficiosa para aquellos individuos que experimentan ansiedad social. La exposición gradual a situaciones sociales durante la práctica de deportes en equipo o clases grupales puede ayudar a reducir el miedo y la evitación asociados con la ansiedad social.

En efecto, es fundamental promover la integración de la AF en los programas de intervención y prevención de la ansiedad, con el fin de optimizar las condiciones de vida de los individuos que experimentan esa afección (García et al., 2024). A nivel global, una gran mayoría de adolescentes, superando el 80%, no realiza suficiente AF para obtener importantes mejoras en su salud. Esta situación también se observa en Ecuador, donde más de la mitad de los jóvenes dejan de practicar deportes durante su tiempo libre (Baños et al., 2019), por esto se destaca la importancia

de la AF en la instauración de formas de vida activos. Esta permite que los estudiantes vivencien sensaciones de disfrute en el aula, lo cual establece una conexión significativa con los estilos de enseñanza y les facilita la identificación de su trascendencia y aplicabilidad en el contexto de su vida cotidiana (García et al. 2024).

Por consiguiente, al ser la ansiedad, un trastorno mental prevalente en la sociedad actual, que afecta a individuos de cualquier edad, sin excluir a los jóvenes, no obstante, la AF emerge como una herramienta prometedora, sin embargo, la relación entre la AF y la ansiedad no es lineal, y diversos factores influyen en su eficacia, entre ellos, la intensidad y la duración de la AF desempeñan un papel esencial (Marco-Pardo et al., 2024, p. 25). Para García et al. (2024) y Falcon-Tacan (2025), mencionan que la AF de intensidad moderada a vigorosa, practicada de forma regular, genera un impacto más significativo en la disminución de los síntomas ansiosos en comparación con actividades de baja intensidad o esporádicas, es decir, la conexión entre la AF y la ansiedad se pueden obtener importantes beneficios al ser una herramienta valiosa para el bienestar psicológico al tener una vida plena y satisfactoria en los adolescentes (Pantoja-Vallejo & Polanco-Zuleta, 2019).

El autoconcepto físico describe a la aprehensión que una persona tiene sobre su cuerpo, incluyendo aspectos como la apariencia, la condición física y la competencia percibida en AF. Según los autores Guedea-Delgado et al. (2017), manifiestan además, que es un constructo multidimensional que juega un papel crucial en el bienestar psicológico, especialmente durante la adolescencia, un intervalo de intensas alteraciones físicas y emocionales. En primer lugar, la condición física se refiere a la percepción de la propia salud, resistencia y nivel de energía, es decir, aquellos adolescentes que se perciben a sí mismos como físicamente activos y saludables tienden a exhibir un autoconcepto físico más positivo, en este sentido, estudios recientes han corroborado que la realización constante de ejercicio se asocia con una mejor percepción de la condición física, lo cual, a su vez, repercute en una mayor autoestima (Kim & Ahn, 2021).

Por otra parte, la apariencia física constituye otra dimensión relevante, centrada en la evaluación subjetiva de la propia apariencia, sugieren que tanto el peso corporal como la forma física de un individuo juegan un papel significativo en cómo otros perciben su atractivo, cabe señalar que el poder de los medios y las pautas de conductas aceptadas socialmente puede ejercer un impacto significativo en esta área, de hecho, otros estudios han manifestado que la insatisfacción con la apariencia física se encuentra relacionada con mayores niveles de ansiedad y depresión en adolescentes (Villegas-Moreno & Londoño-Pérez, 2021), ser capaz de hacer deportes y actividades físicas es muy importante para los adolescentes. Esta confianza, llamada competencia percibida, les ayuda a tener una mejor opinión sobre su propio cuerpo, además, sentirse competente físicamente puede protegerlos del estrés y la ansiedad (Poblete-Valderrama et al., 2023).

Asimismo, la fuerza representa otro aspecto a considerar, el cual se centra en la percepción de la propia capacidad física para realizar esfuerzos y superar resistencias, en efecto, este factor puede incidir en la confianza y seguridad del adolescente en diversas situaciones (Mero-Ávila & Zambrano-Acosta, 2023), finalmente, la autoestima, si bien constituye un constructo más amplio, guarda una estrecha relación con el autoconcepto físico, en otras palabras, la manera en que una

persona valora su propio cuerpo parece ser un elemento que contribuye a una mayor autoestima general. En apoyo de esta noción, varios estudios han identificado una correlación positiva relevante entre la percepción física de uno mismo y la autoestima durante la adolescencia (Liu et al., 2015).

Durante la adolescencia, una etapa sensible para la aparición de la ansiedad, la manera en que los jóvenes se ven a sí mismos físicamente puede aumentar o disminuir su riesgo de padecerla. Sentimientos de disgusto con su aspecto, creer que no son competentes físicamente y una constante preocupación por su peso podrían favorecer la ansiedad social y el trastorno de ansiedad generalizada. Es esencial reconocer que durante la adolescencia los individuos experimentan cambios notables en su físico y en su forma de pensar. De manera en que los adolescentes ven su propio cuerpo puede influir considerablemente en su bienestar emocional. En este sentido, numerosas investigaciones han explorado la correlación entre el autoconcepto físico y la ansiedad en esta muestra. El estudio de Guerrero-Barona et al. (2019), titulado El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad, aplicado a 402 adolescentes de 12 a 19 años, destaca la necesidad de implementar estrategias que impulsen un autoconcepto favorable en los jóvenes, cultivando su inteligencia emocional, habilidades sociales y capacidad para manejar el estrés y la ansiedad.

Una investigación realizada por Pantoja-Vallejo & Polanco-Zuleta (2019), titulada Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado, analizó la relación entre la AF, la depresión y la ansiedad en una muestra de 998 estudiantes de segundo año de bachillerato. El estudio también exploró cómo estas asociaciones variaban según el género y el nivel de instrucción académica de los participantes. Otros estudios de Grao-Cruces et al. (2017), cuyo tema es Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años, con una muestra de 1816 adolescentes españoles se enfocaron en cómo la buena forma física se relaciona con una percepción positiva que los jóvenes tienen de su propio cuerpo. El objetivo de este estudio fue encontrar maneras de aumentar la condición física saludable, puesto que encontraron que esto iba de la mano con un mejor autoconcepto físico en los adolescentes.

Investigadores como Mamani-Ramos et al. (2023), con el tema, Las actitudes y autoconcepto físico como condicionantes de la práctica de actividad física, exploraron cómo las opiniones y la percepción que tienen los adolescentes peruanos sobre sí mismos en relación a lo físico influyen en su participación en actividades físicas. Para este estudio, los investigadores contaron con la participación de 1264 estudiantes de secundaria con edades comprendidas entre los 14 y los 17 años. Por lo tanto, esta investigación se propone analizar la relación que existe entre el autoconcepto físico y la ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “Don Bosco”, para lograrlo se aplicarán cuestionarios validados específicamente la escala del Autoconcepto físico y el Inventario de ansiedad de BECK para medir las dos variables.



## Metodología

Este estudio se fundamenta en un enfoque de investigación cuantitativo deductivo, de tipo no experimental descriptivo de corte transversal, ya que la investigación sigue un patrón estructurado y predecible, adhiriéndose rigurosamente al proceso establecido. Los datos recopilados cumplen con criterios de validez y confiabilidad, y las conclusiones que se obtengan aportarán al desarrollo del conocimiento. Este diseño emplea el razonamiento deductivo, partiendo de la recopilación de datos numéricos que existen en la realidad externa al individuo.

### Población y muestra

La población de este estudio examinó a 900 estudiantes de bachillerato hombres  $n = 432$  y mujeres  $n = 468$  mujeres, de la Unidad Educativa Fiscomisional "Don Bosco" de Macas durante el año académico 2024-2025, con edades entre los 14 y 16 años, se aplicó un muestreo por conveniencia obteniéndose una muestra final de  $n = 359$  estudiantes.

### Instrumentos

Para la recopilación de datos, se empleó el Inventario de Ansiedad de BECK (Beck, 1988), un cuestionario de 21 ítems diseñado para evaluar la sintomatología somática asociada a la ansiedad, tanto en trastornos de ansiedad primarios como en cuadros depresivos. La puntuación total obtenida a partir de las respuestas a este instrumento oscila entre 0 y 63, y para su interpretación se utilizaron los siguientes puntos de corte sugeridos: 0-21 indica una ansiedad muy baja, 22-35 señala una ansiedad moderada, y una puntuación superior a 36 se considera ansiedad severa. Las respuestas a cada pregunta se registraron mediante una escala Likert de cuatro opciones: nada (0), leve (1), moderado (2) y severo (3). Adicionalmente, se administró la Escala de Autoconcepto Físico (PSPP) de Mamani-Ramo et al. (2023), compuesta por 30 ítems distribuidos en cinco dimensiones: condición física (ítems 2, 5, 7, 12, 22, 27), apariencia (ítems 3, 8, 10, 13, 18, 25, 28, 30), competencia percibida (ítems 1, 14, 16, 20, 21, 26), fuerza (ítems 4, 9, 23, 24, 29) y autoestima (ítems 6, 11, 15, 17, 19). Las respuestas a este cuestionario se obtuvieron a través de una escala Likert de cinco puntos, que va desde totalmente en desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5).

### Procedimiento

Se gestionó la autorización con las autoridades del plantel para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos de investigación a los estudiantes de bachillerato durante el horario de clases. La mayor parte de esta actividad se desarrolló en los laboratorios de computación de la institución, mientras que una porción menor se completó a través de sesiones virtuales mediante la plataforma ZOOM. Previo a la aplicación de cualquier instrumento, se solicitó a los participantes su con-

sentimiento informado. El investigador supervisó de cerca todo el proceso de administración del cuestionario, con el fin de resolver cualquier interrogante que pudiera surgir durante su desarrollo. Se garantizó a los estudiantes la confidencialidad de sus respuestas para fomentar la sinceridad en sus aportaciones, y se les comunicó que el tiempo estimado para completar el cuestionario fue de aproximadamente 20 minutos. Para llevar a cabo el análisis estadístico descriptivo, las correlaciones bivariadas y la evaluación de la fiabilidad, se empleó el software SPSS en su versión 19.0. Adicionalmente, se efectuó un análisis de las variables correspondientes a los cuestionarios de autoconcepto físico y ansiedad.

## Resultados

Tabla 1. Frecuencias, porcentajes de los niveles de Ansiedad

Dimensión	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad Leve	194	54.0
Ansiedad Moderada	107	29.8
Ansiedad Severa	58	16.2
Total	359	100.0

Fuente: elaboración propia

De acuerdo a los resultados de la tabla 1 el 54 % de la población de estudio está dentro de la ansiedad leve.

Tabla 2. Análisis descriptivos y correlaciones bivariadas

Dimensión	M	R	1	2	3	4	5	6
1. Ansiedad	54.0	0-63	1	-.18**	-.03	.16**	.14**	-.19**
2. Condición Física	3.21	1-5		1	.45**	.15**	-.10*	.67**
3. Apariencia	3.02	1-5			1	.45**	.35**	.39**
4. Competencia Percibida	3.17	1-5				1	.58**	.06
5. Fuerza	3.13	1-5					1	-.20**
6. Autoestima	2.89	1-5						1

M= Media, R=Rango. \*\* La correlación es significativa a nivel de 0.01 (Bilateral)

Fuente: elaboración propia

De acuerdo a la tabla 2 la media más alta con respecto al autoconcepto físico corresponde a la condición física (3.21), es decir, la población de estudio le da mayor valor a la autopercepción o a la evaluación subjetiva sobre su propio estado físico general, relacionado con la resistencia, nivel de energía y creencia en la propia habilidad para llevar a cabo ejercicios y movimientos corporales. Con respecto a la variable ansiedad se puede observar que tiene una correlación significativa con la competencia percibida (.16\*\*) y con la fuerza (.14\*\*), no así con la autoestima, con la cual tiene una significancia altamente negativa (-.19\*\*).

Los resultados revelaron que la condición física se asocia de forma significativa con la apariencia (.45\*\*), con la competencia percibida (.15\*\*). No obstante, la conexión más fuerte y significativa se observó con la autoestima (.67\*\*). Se observa que la apariencia presenta correlaciones positivas y estadísticamente significativas con la competencia percibida (.45\*\*), con la fuerza (.35\*\*) que es una correlación moderada y positiva, aunque ligeramente menor que la anterior, y con la autoestima (.39\*\*). Esto sugiere que, en la muestra estudiada, los adolescentes tienen una percepción positiva de su apariencia.



En lo que respecta a la competencia percibida, ésta mostró una relación significativa con la fuerza (.58\*\*), sin embargo, no se halló evidencia significativa que respalde una correlación entre la competencia percibida y la autoestima (.06). Los resultados indicaron que la percepción de la propia fuerza no se relaciona de manera sustancial con el nivel de autoestima conseguido por los jóvenes (-.20\*\*), de hecho, se observó una correlación negativa, aunque de magnitud modesta.

## Discusión

En base al objetivo de estudio que es analizar la relación existente entre el autoconcepto físico y la ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "Don Bosco", por medio del uso de cuestionarios validados como el Autoconcepto físico e Inventario de ansiedad de BECK, se determinó que la muestra de estudio no presenta una relación significativa entre la ansiedad y el autoconcepto físico, pues los resultados arrojan una significancia únicamente con dos dimensiones del autoconcepto, como son la competencia percibida y la fuerza.

En este sentido, estudios como los de Cochancela-Patiño et al. (2021) y Zagalaz-Sánchez et al. (2017), afirman que los resultados obtenidos en adolescentes, la ansiedad se ha identificado como un factor que incide negativamente en el autoconcepto físico, que una persona tiene de sus propias capacidades físicas, los resultados de este estudio sugieren una relación diferente. Específicamente, se encontró una conexión entre la ansiedad y dos aspectos del autoconcepto físico: la competencia percibida y la fuerza. Mientras que una visión general sugiere una influencia negativa de la ansiedad, un análisis más específico del autoconcepto físico revela una conexión más selectiva, particularmente con las dimensiones de competencia percibida y fuerza. Esto podría indicar que la ansiedad se manifiesta en el ámbito físico principalmente a través de la duda sobre las propias capacidades y la sensación de debilidad, más que en una afectación global de la percepción del cuerpo o la condición física.

En esta línea los resultados obtenidos por Guevara-Cordero et al. (2019); Poblete-Valderrama et al. (2023) y Kim & Ahn (2021), muestran una correlación negativa entre la ansiedad y el autoconcepto, este resultado sugiere que, a pesar de que la ansiedad no parece influir de manera general en la totalidad del autoconcepto físico en nuestra muestra, sí ejerce una influencia notable en cómo los adolescentes perciben su propia competencia y fuerza física. La convergencia de estos hallazgos en diferentes muestras de adolescentes subraya la importancia de considerar estas dimensiones particulares al investigar la relación entre la ansiedad y la autopercepción física.

Los hallazgos de este estudio, que no encontraron una conexión significativa entre el autoconcepto físico y la ansiedad, contrastan con los resultados proporcionados por Guedea-Delgado et al. (2017); Guerrero-Barona et al. (2019) y Linares-Manrique et al. (2016), quienes consistentemente reportaron una correlación inversa significativa entre el autoconcepto físico y la ansiedad en población adolescente. Esta discrepancia podría deberse a la especificidad de las dimensiones del autoconcepto físico analizadas en este estudio. Si bien la medida global no mostró una relación significativa con la ansiedad, sí se hallaron correlaciones significativas con las dimensiones

de competencia percibida y fuerza. Esto sugiere que la relación entre el autoconcepto físico y la ansiedad podría ser más matizada y que ciertas facetas del autoconcepto físico están más estrechamente vinculadas a los niveles de ansiedad que otras. Los estudios previos, al centrarse en una medida global del autoconcepto físico, podrían haber enmascarado estas relaciones dimensionales específicas.

Este estudio, aunque ofrece información valiosa sobre cómo se relacionan el autoconcepto físico y la ansiedad en adolescentes de una comunidad educativa específica, tiene algunas limitaciones que vale la pena mencionar. Primero, la selección de la muestra se hizo a través de un muestreo por conveniencia, lo que significa que no podemos generalizar los resultados a otros grupos de adolescentes o a estudiantes de otras escuelas con características sociodemográficas diferentes. La muestra se limita a estudiantes de una sola unidad educativa fiscomisional en la ciudad de Macas, lo que dificulta aplicar las conclusiones a otros contextos educativos. Además, el diseño del estudio fue transversal, lo que permitió analizar la relación entre las variables en un momento determinado, pero no establece relaciones de causalidad. No podemos saber si un bajo autoconcepto físico causa ansiedad, o si es al revés, o si hay otros factores que afectan a ambas variables.

El estudio se enfocó en la relación entre el autoconcepto físico y la ansiedad, sin tener en cuenta otras variables que podrían influir, como el nivel real de actividad física (medido de manera objetiva y no solo a través de la percepción), el apoyo social, el rendimiento académico, factores socioeconómicos, o la presencia de otros problemas de salud mental. Los instrumentos utilizados, como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de Autoconcepto Físico (PSPP), miden aspectos específicos de la ansiedad y el autoconcepto físico. Sin embargo, otras dimensiones de estas variables podrían no haber sido evaluadas, lo que limita nuestra comprensión completa de la relación. En futuras investigaciones, sería interesante realizar estudios comparativos con muestras de estudiantes de diferentes tipos de instituciones educativas (públicas, privadas, rurales, urbanas) y con diversas características sociodemográficas, para ver si los hallazgos de este estudio se mantienen consistentes en diferentes contextos. Las futuras investigaciones podrán ahondar en la compleja relación entre el autoconcepto físico y la ansiedad durante la adolescencia, además de ayudar a crear estrategias más efectivas para fomentar la salud mental y el bienestar de los adolescentes.

## Conclusión

Teniendo en cuenta el objetivo de la investigación, se han llegado a las siguientes conclusiones: aunque no se encontró una correlación significativa entre la ansiedad y el autoconcepto físico en su conjunto, sí hay relaciones importantes con ciertas dimensiones del autoconcepto. Se observó que la ansiedad se correlaciona positivamente con la percepción de competencia y fuerza, lo que sugiere que, a medida que aumenta la ansiedad, los adolescentes tienden a verse a sí mismos como más competentes físicamente y más fuertes. Sin embargo, esta relación es bastante modesta.

Además, se identificó una correlación negativa significativa entre la ansiedad y la autoestima, lo que indica que niveles más altos de ansiedad están asociados con una menor autoestima en los adolescentes. La mayoría de los participantes en el estudio reportaron niveles de ansiedad leves, lo que podría estar afectando la posibilidad de encontrar correlaciones más fuertes con el autoconcepto físico.

Estos hallazgos contrastan en parte con investigaciones anteriores que sugieren una relación inversa entre el autoconcepto físico global y la ansiedad. Esta investigación resalta la importancia de examinar las dimensiones específicas del autoconcepto físico para entender mejor su conexión con la ansiedad en los adolescentes. La relación positiva observada con la percepción de competencia y fuerza podría señalar mecanismos particulares en este grupo de edad que merecen una exploración más profunda.

## Referencias

- Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Félix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215.
- Beck, A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beesdo-Baum, K., Knappe, S., Fehm, L., Höfler, M., Lieb, R., Hofmann, S. G., & Wittchen, H.-U. (2012). The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(6), 411-425.
- Cochancela-Patiño, M., Piedrahíta-Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J., Moreno, S., Escobar-Domingo, M.-J., Piedrahíta-Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J.-G., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Médica*, 62(4), 60-77. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed62-4.yoga>
- Conde, M., & Tercedor-Sánchez, P. (2015). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes: Revisión sistemática. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 32(166), 100-109.
- Creswell, C., Waite, P., & Hudson, J. (2020). Practitioner Review: Anxiety disorders in children and young people – assessment and treatment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(6), 628-643. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13186>
- Dalsgaard, S., Thorsteinsson, E., Trabjerg, B. B., Schullehner, J., Plana-Ripoll, O., Brikell, I., Wimberley, T., Thygesen, M., Madsen, K. B., Timmerman, A., Schendel, D., McGrath, J. J., Mortensen, P. B., & Pedersen, C. B. (2020). Incidence Rates and Cumulative Incidences of the Full Spectrum of Diagnosed Mental Disorders in Childhood and Adolescence. *JAMA Psychiatry*, 77(2), 155-164. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3523>

- Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Martínez-Martínez, A., & Pérez-Cortés, A. J. (2018). Actividad física y autoconcepto: Dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210.
- Falcon-Tacan, K. (2025). La actividad física aeróbica y su relación con la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *Revista de investigación educativa y deportiva*, 4(10). <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9123>
- Fox, K., & Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- García, M., Romero, L., Álvarez, M., Saavedra, P., & Cartajena, D. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.*, 19(1), 60-69.
- Gentil-Adarve, M., Zurita-Ortega, F., Gómez-Sánchez, V., Padial-Ruz, R., & Lara, A. J. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 342-347.
- Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A., & Nuviala, A. (2017). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 128-136. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.002>
- Guedea-Delgado, J., Solano-Pinto, N., Blanco-Ornelas, J., Ceballos-Gurrola, O., & Zueck-Enríquez, M. (2017). Autoconcepto físico, género y cuidado de la salud en universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 51-59.
- Guerrero-Barona, E., Sánchez-Herrera, S., Moreno-Manso, J., Sosa-Baltasar, D., & Durán-Vinagre, M. (2019). El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 27(3), 455-476.
- Guevara-Cordero, C., Rodas, N., & Varas-Loli, R. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 251-264. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>
- Kim, I., & Ahn, J. (2021). The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>
- Lardies, F., & Potes, M. (2022). Redes sociales e identidad: ¿desafío adolescente? *Avances en Psicología*, 30(1), 1. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528>
- Lillo-Espinosa, L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 90, 57-71.
- Linares-Manrique, M., Linares-Girela, D., Schmidt-Rio-Valle, O., Fernández-García, R., & Cruz-Quintana, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 497-519. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.007>

- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLOS ONE*, *10*(8), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
- Mamani-Ramos, Á., Damian-Nuñez, E., Paucar-Pancca, A., Fiestas-Flores, R., & Quisocala-Ramos, J. (2023). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico en adolescentes peruanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *47*, 015-1021.
- Mamani-Ramos, Á., Damian-Nuñez, E., Torres-Cruz, F., Fiestas-Flores, R., Quisocala-Ramos, J., Mamani-Cari, Y. A., Ticona-Flores, G., Lava-Galvez, J. J., & Escarza-Maica, H. A. (2023). Las actitudes y autoconcepto físico como condicionantes de la práctica de actividad física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *23*(2). <https://doi.org/10.6018/cpd.524721>
- Marco-Pardo, P., Abraldes-Valeiras, J., & Vaquero-Cristóbal, R. (2024). *Enfermedades crónicas y ejercicio físico*. Dykinson.
- Méndez, F., Orgilés, M., Espada, J. P., García-Fernández, J., & Essau, C. (2022). Anxiety Disorders in Childhood and Adolescence: Psychopathology, Assessment, and Treatment. *Frontiers in Psychology*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930299>
- Mero-Ávila, M., & Zambrano-Acosta, J. (2023). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Revista Cognosis*, *8*(1). <https://doi.org/10.33936/cognosis.v8iEE1.5237>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Aumentar sustancialmente las inversiones para evitar una crisis de salud mental. *MPG Journal*, *3*(0).
- Organización Mundial de la salud. (2021). *Juego limpio: Crear un sólido sistema de actividad física para personas más activas*.
- Orozco-Lozano, G., & Orozco-Alcívar, C. (2021). Beneficios psicológicos del ejercicio regular en la reducción del estrés y la ansiedad. *Ciencia y Educación*, *2*(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12787701>
- Pantoja-Vallejo, A., & Polanco-Zuleta, K. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, *3*(52), 143-155. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.11>
- Poblete-Valderrama, F., Vera-Sagredo, A., & Urrutia-Medina, J. (2023). Rol del autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física en función del sexo. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, *48*, 461-469.
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, *5*(9). <https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778>
- Shennar-Golan, V., & Walter, O. (2018). Physical Activity Intensity Among Adolescents and Association With Parent-Adolescent Relationship and Well-Being. *American Journal of Men's Health*, *12*(5), 1530-1540. <https://doi.org/10.1177/1557988318768600>
- Silva-Ruiz, C., & Noriega-Cisneros, R. (2022). Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes. *Milenaria, Ciencia y arte*, *20*. <https://doi.org/10.35830/mcya.vi20.324>

Villegas-Moreno, M. J., & Londoño-Pérez, C. (2021). *Modelo predictivo de insatisfacción con la imagen corporal*. Editorial Universidad Católica de Colombia. <https://www.doi.org/10.14718/9789585133808.2021.8>

Zagalaz-Sánchez, M., Castro-López, R., Valdivia-Moral, P., & Cachón-Zagalaz, J. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 53-57.

## **Autores**

**Lorena Elisabeth Basurto Ortiz.** Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Universidad Católica de Cuenca. Ingeniero en Gestión Ambiental, Universidad Técnica Particular de Loja. Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes, Escuela Superior Politécnica Ecológica Amazónica. Tecnólogo Entrenador Deportivo, Escuela Superior Politécnica Ecológica Amazónica. Docente de la Unidad Educativa Fiscomisional “Don Bosco” Macas.

**Zoila Guillermina Torres Palchisaca.** Magister en Cultura Física, Universidad de Guayaquil. Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Universidad Católica de Cuenca. Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, Universidad Estatal de Cuenca. Docente Universidad Católica de Cuenca en la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

## **Declaración**

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.