



Sobrepeso, obesidad y su relación con el autoconcepto en jóvenes

Overweight, obesity, and their relationship with self-concept in young people

Jocelyn Guadalupe García Rodríguez

Prestadora de Servicio Social, Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
jozzie1949@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2025.15.57.93557>

Resumen

De acuerdo a la OMS (2024), el sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa y la obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Por otra parte, el autoconcepto es una variable que incluye la dimensión del bienestar personal y el conjunto de tres factores de actitudes en referencia al yo: pensamientos, sentimientos y conductas, en donde la percepción de sí mismo hacia aspectos como la apariencia física o habilidad física cobran importancia, ya que se ha estudiado la relación entre un bajo autoconcepto físico y el sobrepeso/obesidad. Se realizó una revisión sistemática de la literatura sobre artículos de Sobrepeso, Obesidad, Autoconcepto a través de diferentes bases de datos. Conocer cómo se relaciona el sobrepeso y la obesidad con el Autoconcepto en los jóvenes, así como las dimensiones del autoconcepto que se ven afectadas por tener sobrepeso u obesidad, esto a través de la búsqueda en la literatura. De los estudios revisados se pudo extraer información relevante sobre el índice de masa corporal que se relaciona negativamente con el autoconcepto físico y el autoconcepto social principalmente, lo cual influye en cómo se perciben a sí mismos los jóvenes mexicanos.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, autoconcepto, jóvenes, intervención.

Abstract

According to the WHO (2024), overweight is a condition characterized by excessive fat accumulation, and obesity is a complex chronic disease defined by excessive fat accumulation that can be harmful to health. On the other hand, self-concept is a variable that includes the dimension of personal well-being and the set of three factors of attitudes in reference to the self: thoughts, feelings, and behaviors, where one's perception of oneself in terms of aspects such as physical appearance or physical ability takes on importance, since the relationship between low physical self-concept and overweight/obesity has been studied. A systematic review of the literature on articles on overweight, obesity, and self-concept was conducted using different databases. The aim was to understand how overweight and obesity are related to self-concept in young people, as well as the dimensions of self-concept that are affected by being overweight or obese, through a search of the literature. From the studies reviewed, relevant information was extracted on body mass index, which is negatively related to physical self-concept and social self-concept mainly, which influences how young Mexicans perceive themselves.

Keywords: overweight, obesity, self-concept, young people, intervention.

Recibido el 08 de agosto de 2024.
Aceptado el 20 de febrero de 2025.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

De acuerdo a la OMS (2024) el sobrepeso es una afección que se caracteriza por una acumulación excesiva de grasa y la obesidad es una compleja enfermedad crónica que se define por una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Las causales principales son la genética, la biología, el acceso a la atención de salud, la salud mental, la alimentación, los factores socio-culturales, la economía, el medio ambiente y los intereses comerciales. En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad, además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer (ISSSTE, 2016).

Gutiérrez, Goicochea, & Linares (2020) afirman que la obesidad es considerada una enfermedad no contagiosa, ha emergido como un problema de salud pública de gran relevancia en los últimos tiempos. Se ha relacionado tradicionalmente con cambios psicosociales que incitan comportamientos y hábitos alimentarios poco saludables, especialmente el consumo frecuente de alimentos altamente calóricos como la comida rápida.

Por otra parte, el autoconcepto es una variable que incluye la dimensión del bienestar personal y el conjunto de tres factores de actitudes en referencia al yo: pensamientos, sentimientos y conductas, en donde la percepción de sí mismo hacia aspectos como la apariencia física o habilidad física cobran importancia, ya que se ha estudiado la relación entre un bajo autoconcepto físico y el sobrepeso/obesidad.

Luna & Molero (2013), definen cada dimensión de la siguiente manera: autoconcepto Físico: es la percepción que se tiene de sí mismo, pero desde la percepción corporal, las habilidades físicas y atractivo físico. Autoconcepto Personal: esta dimensión hace relación a la idea que el sujeto tiene de sí mismo en cuanto ser individual. La dimensión del autoconcepto social es la percepción del sujeto de cómo desarrolla en sus interacciones y habilidades sociales. La dimensión del autoconcepto académico es la percepción que tiene el sujeto de sí mismo en su rol académico y competencia académica.

En un estudio realizado por Massery et al. (2024), se menciona que la imagen personal se ve afectada en la persona,

debido a que se presenta la tendencia a una imagen corporal negativa por su grado de obesidad, lo que hace generar no solo desbalance personal y emocional, sino que esto como resultado tiende a afectar las otras dimensiones del autoconcepto, tanto social como académico y físico. A raíz de esto, la comida se convierte en un consuelo que impide el proceso de perder peso y hará un efecto contrario de aumentar el índice de masa corporal a lo largo del tiempo. Como resultado, las personas que presentan obesidad son altamente propensas a tener alteraciones psicológicas y psiquiátricas como la depresión, la ansiedad, fobias sociales, personalidades de estrés, conductas asociales y baja autoestima. Es aquí donde resulta importante crear procesos de intervención y vinculación con esta población ya que no solo es un problema de salud física sino mental, es una enfermedad y no es una elección personal. Por eso el sentimiento de culpa es tan marcado en estas personas, y no se puede revictimizar al sujeto por su situación sino al contrario brindar herramientas que incluyan a sus familiares, amigos, personas cercanas brindando acompañamiento y apoyo que promueva la seguridad en sí mismo y poco a poco trabajar por las metas propuestas para llevarlas a cabo, es un proceso que implica mucha paciencia ya que hay un gran porcentaje de recaídas es decir de ganancia de peso, por ello el apoyo psicológico y familiar es crucial en esta etapa para la continuidad del tratamiento para que el compromiso de disminuir de peso y a su vez IMC (índice de masa corporal) por parte de la persona siga intacto.

Se realizó una revisión sistemática de la literatura sobre artículos de Sobrepeso, Obesidad, Autoconcepto a través las siguientes bases de datos: Scielo, Google académico, Wiley, Dialnet, NCBI, Redalyc, Biblioteca UNAM, Pubmed, Scien- cedirect, Elsevier, Pubpsych, Scopus/BMC. Esta búsqueda sistemática sobre los estudios se realizó con un periodo de publicación del primero de enero del 2015 al 31 de marzo del 2024 en todos los exploradores mencionados anteriormente. Es decir, se consideraron los documentos de los últimos 10 años. Para tener un mejor abordaje del tema se propusieron como criterios de inclusión que los textos revisados fueran sobre población joven y adulta de nacionalidad mexicana.

En la primera fase se realizó una búsqueda en las distintas bases de datos con las palabras “sobrepeso y obesidad en México”, “autoconcepto en jóvenes mexicanos”, “so-

sobrepeso y obesidad en jóvenes mexicanos". En todos los casos se pusieron filtros para ir eliminando aquellos que no tuvieran al menos dos palabras claves, no estuvieran en el rango de años establecidos o se encontraran en idiomas ajenos al español e inglés.

De los 20 estudios revisados, 9 fueron incluidos y se creó un protocolo de extracción de datos.

Resultados

De los estudios revisados se pudo extraer información relevante sobre el índice de masa corporal que se relaciona negativamente con el autoconcepto físico y el autoconcepto social principalmente, lo cual influye en cómo se perciben a sí mismos los jóvenes mexicanos, además de relacionarse con demás problemáticas psicológicas, entre ellas la ansiedad y la depresión.

De acuerdo con Massery, et al. (2024), se menciona que en la dimensión personal de autoconcepto la mayor parte de la población desea ya no ser obesa, les incomoda en todos los aspectos que les rodea y no permite desarrollar su vida cotidiana con normalidad. Por otra parte, en la dimensión social pueden sentir vergüenza, se aíslan, ocasionando que sus habilidades sociales vayan desmejorando y se juzgan a sí mismos. Esto coincide con la búsqueda realizada pues la obesidad y el sobrepeso se relacionan de manera negativa con el autoconcepto.

Conclusiones

Los resultados muestran que existe relación entre el sobrepeso y obesidad con el autoconcepto en la población de jóvenes y adultos de México, sobre todo en la dimensión del autoconcepto físico, por lo cual muestran insatisfacción con sus cuerpos y problemas de aceptación de su imagen corporal, haciendo que presenten un bajo autoconcepto de sí mismos. Por otro lado hay que tener en cuenta que a partir de la revisión y de la literatura y posteriores investigaciones, lo principal sería generar estrategias de intervención que apoyen a incrementar la autoestima y mejorar el autoconcepto, además de realizar un tratamiento multidisciplinario que incluya promover la pérdida de peso, corrección de hábitos, actividad física, atención psicológica y educación; ya que el sobrepeso y la obesidad no son elecciones personales en sí mismas,

sino que son multifactoriales e incluso muchas veces ligadas a cuestiones genéticas y predisposiciones sociales o económicas.

Por lo anterior, se sugiere que las intervenciones sean de manera multidisciplinaria, ya que al mejorar los estilos de vida; son comportamientos, hábitos y actitudes, se puede mejorar la salud de las personas a nivel físico, biológico y psicológico.

Referencias

- Campos, F. J. C., & Jacobo, D. P. D. (2024). Conceptos básicos de la obesidad y el sobrepeso. *Psic-Obesidad*, 13(50), 31-37. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.50.88412>
- Gutiérrez-Cortez, E. A., Goicochea-Ríos, E. S., & Linares-Reyes, E. (2020). Definición de obesidad: más allá del índice de masa corporal. *Revista Médica Vallejana/ Vallejian Medical Journal*, 9(1), 61-64. DOI: <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejana.v9i1.2425>
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) (2016). La Obesidad en México. <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico#:~:text=La%20obesidad%20se%20puede%20prevenir.&text=En%20M%C3%A9xico%2C%20el%2070%25%20de,y%20algunos%20tipos%20de%20c%C3%A1ncer>
- Luna, N. C., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, 10, 43-64. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
- Massery-Díaz, J. N., Santana-Osorio, J. J., Restrepo-Aguirre, M., Blanco-Pimienta, M. F., & Osorio-Patiño, M. A. (2024). *Autoconcepto en personas obesas*. <https://dspace.tdea.edu.co/server/api/core/bitstreams/83c57695-8acb-4ecc-8573-25f0bfb5a3c6/content>
- Meza-Peña, C., & Pompa-Guajardo, E. G. (2015). Género, obesidad y autoconcepto en una muestra de adolescentes de México. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(44), 137-148. <https://www.redalyc.org/pdf/710/71044746005.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>