

La relación de la Actividad Física y el ejercicio con nuestra imagen, Autoconcepto y Autoestima

Luix Mari Zulaika

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

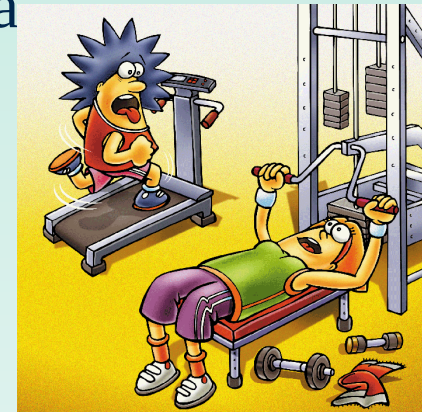
Actividad Física

“Todo movimiento corporal originado por los músculos y que supone gasto calórico” (Caspersen et al., 1985)



Ejercicio Físico

“Conjunto de movimientos corporales preparados sistemática e intencionadamente para mejorar la condición física” (Gzlez. Aramendi, 2003).



Deporte

Esfuerzo físico, aspecto lúdico, competición, institucionalización.

A cartoon character of a scientist with wild white hair, wearing a white lab coat over a blue shirt and pants, and brown shoes. He is pointing his right hand towards the large number 25.

25

Razones para practicar deporte

Beneficios
psicológicos,
sociales y
valores educativos.

Lm. Zulaika



Beneficios psicológicos

1. Calidad de vida y bienestar psicológico
2. Estado de ánimo
3. Autoconcepto
4. Salud mental
5. Estrés
6. Ansiedad
7. Depresión
8. Inteligencia

Beneficios en el ámbito cognitivo

Memoria

Tiempo de reacción

Capacidad de concentración

Eficacia sensorial

Razonamiento lógico

Capacidad de percepción

Resolución de problemas
aritméticos

Lateralidad, equilibrio,
coordinación

Orientación espacial

Autoestima

Creatividad

Motivación

Importancia del Autoconcepto

- # Ámbito de la personalidad:
 - Desarrollo personal
 - Éxito personal, social (confianza en las relaciones) y laboral (seguridad)
 - Autorealización, nivel de satisfacción (felicidad)
- # Ámbito educativo:
 - Rendimiento académico
 - Objetivo en sí mismo
- # Salud mental
- # Prevención ante el consumo de drogas

Comparación según nivel de autoestima

ALTA

Autopercepción realista

Bienestar personal

Consciente de sus virtudes

Orgulloso de sí mismo

Asume sus propios errores

Afronta retos

Abierto, sociable

Líder

BAJA

Infravalorada

Problemas emocionales

Desaprovecha dotes naturales

Sentimiento de inferioridad

Se culpabiliza, se hunde

Los elude, pasivo

Introvertido

Se deja influenciar

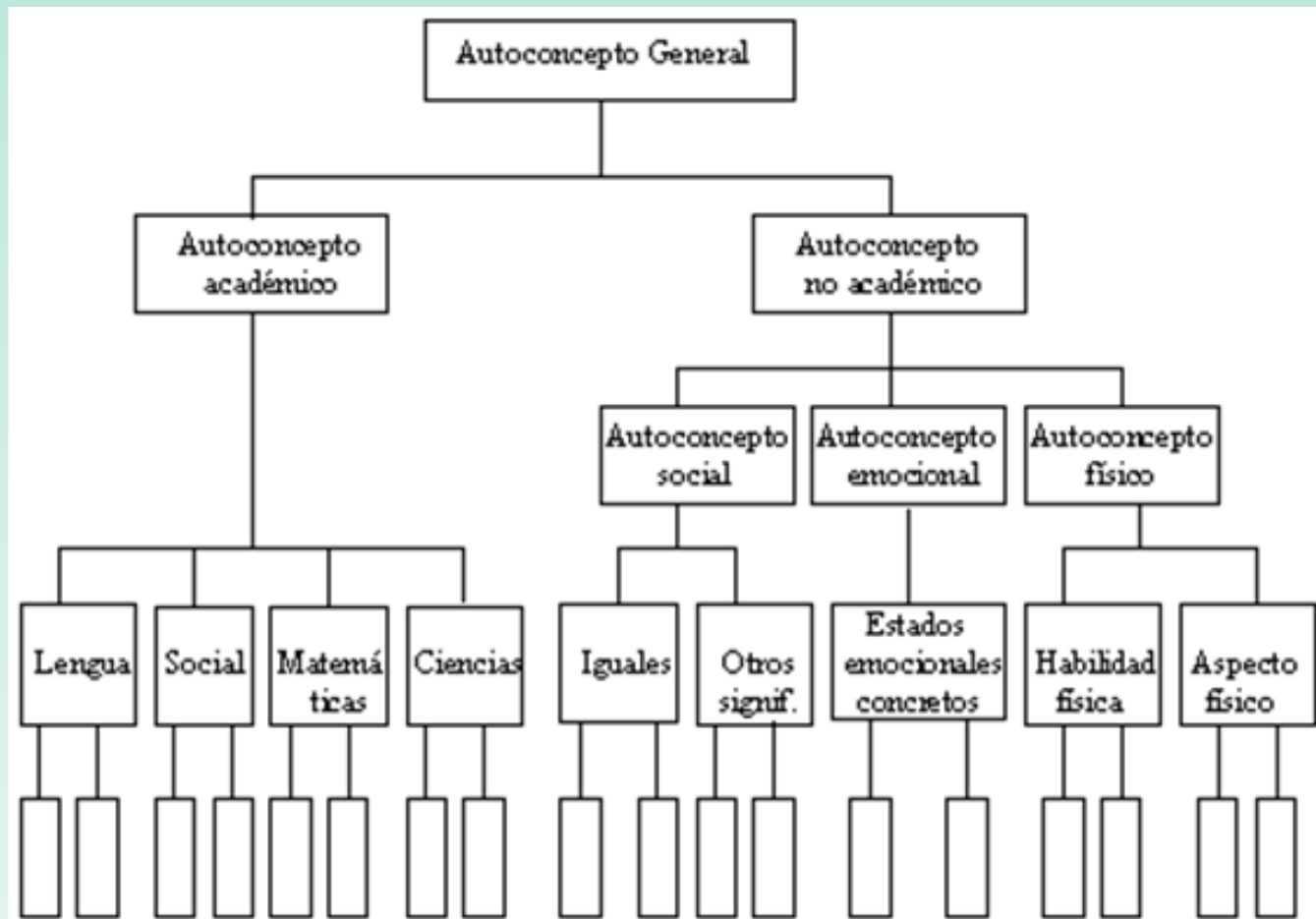
Autoconcepto. definición

Percepciones que la persona tiene sobre sí misma, aspectos cognitivos o descriptivos del sí mismo (auto-imagen).

AUTOCONCEPTO	AUTOESTIMA
- abarca un ámbito más general - carácter descriptivo - la percepción, visión, idea, opinión o pensamiento sobre uno mismo - autoconocimiento del individuo - identificación de las características del individuo	- se refiere al ámbito de la afectividad y los sentimientos - carácter evaluativo - juicio de valor que se da a la noción de sí - autovaloración del individuo - cuantificación, medida de la percepción de sí mismo

Modelo teórico del Autoconcepto

(Shavelson, Hubner y Stanton, 1976)



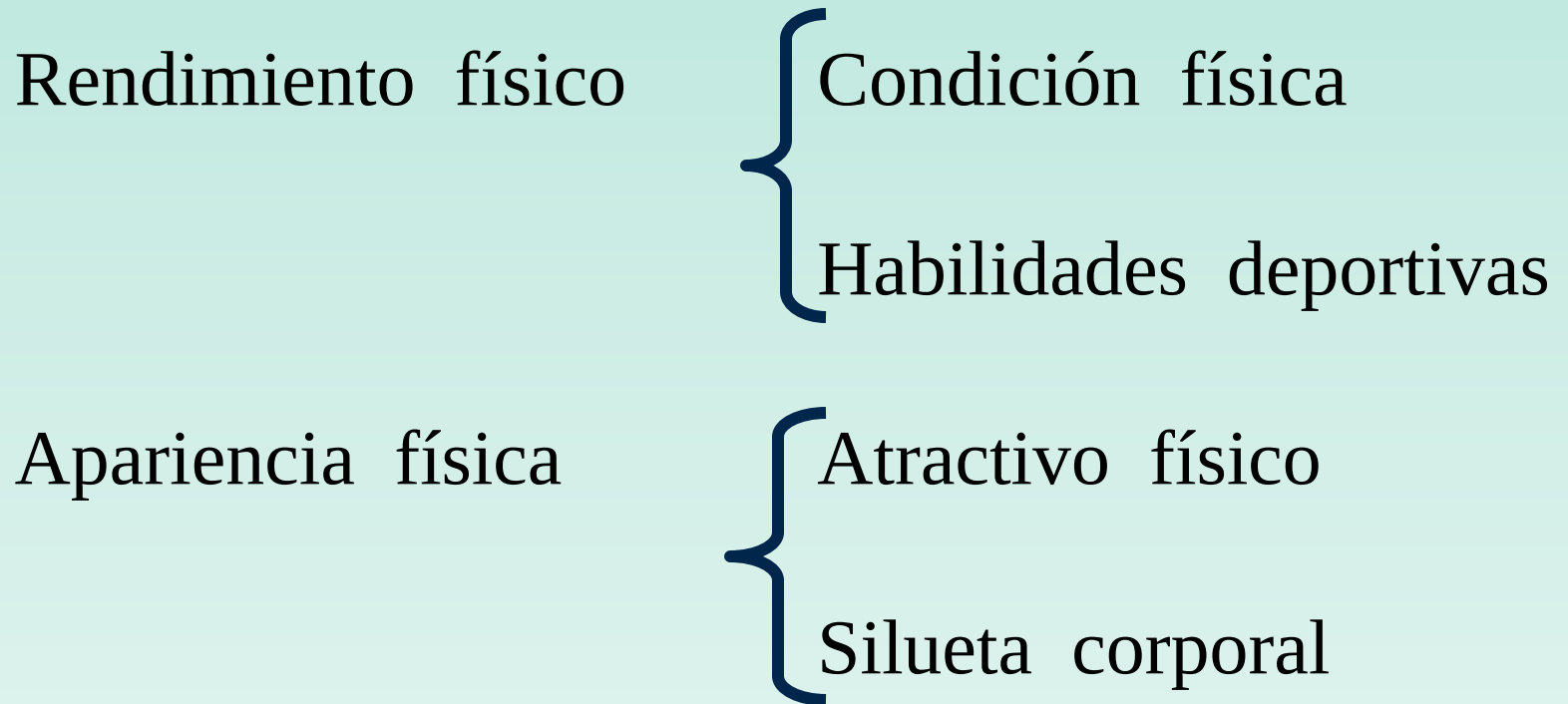
Características del autoconcepto

- # Multidimensionalidad
- # Jerarquía
- # Consistencia
- # Modificabilidad
- # Influencia social
- # Condicionante del comportamiento

Variables influyentes

- # Personas significativas
- # Rendimiento académico
- # Nivel de competencia en deporte...
- # Imagen corporal
- # Aceptación (prestigio) social
- # Expectativas
- # ...

Autoconcepto físico





La imagen corporal

- Las distintas culturas se han preocupado por la imagen corporal desde tiempos ancestrales

- Pero en la actualidad mayor peso que nunca probablemente.
- Se llega a asociar belleza y triunfo: posibilidades laborales, aceptación social, relaciones, prestigio, seguridad ...
- Se eclipsan otros valores más relevantes.
- Llevado al extremo de obsesión por acercarse a los cánones de moda:
 - patologías en hábitos de alimentación,
 - exceso de ejercicio físico,
 - intervenciones quirúrgicas.

Imagen Corporal

Componentes de la imagen corporal (Thompson, 1990)

- **Perceptual:** precisión con el que se percibe el tamaño de diferentes segmentos corporales o el cuerpo en su totalidad.
- **Subjetivo:** grado de satisfacción corporal: actitudes, sentimientos, cogniciones y valores. (peso, apariencia, partes del cuerpo)
- **Conductual:** comportamientos derivados de la percepción del cuerpo (evitar situaciones, condicionar la vestimenta, intentos de modificar la figura ...)

«La imagen corporal es un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas».

(Baile, 2003)

Terminología

- Imagen corporal
- Esquema corporal
- Satisfacción corporal
- Estima corporal
- Apariencia física
- Atractivo físico

Alteraciones de la imagen corporal

«Lo que perturba a la gente no son los acontecimientos (lo que les sucede) sino la interpretación que hace de ellos»

(Epicteto, ??? a.c.)

Sobre la apariencia física:

- errores cognitivos,
- distorsiones irracionales,
- obsesiones,
- ideas sobrevaloradas

- En la alteración de la imagen corporal se distorsiona(n) alguno(s) de los componentes de la misma: perceptivo, cognitivo-conductual.
- Insatisfacción corporal: discrepancia entre la figura considerada actual y la que se considera ideal (elegida entre una serie de siluetas).
- Consecuencia: desórdenes en la conducta alimentaria (perder peso, imagen más delgada).

Trastorno Dismórfico Corporal. TDC

- Desde antaño han existido temores infundados sobre su propia deformidad o fealdad
- Alteración perceptiva grave de la imagen corporal; obsesión por la vergüenza del propio cuerpo (Raich, 2000)
- Preocupación persistente y excesiva por un defecto físico imaginario

DSM-IV-TR Manual Trastornos Mentales Asociación Americana de psiquiatría (2003)	CIE-10 OMS (1992)
Preocupación imaginada o exagerada por defecto físico	Preocupación persistente por presunta deformidad
Provoca malestar clínico, con deterioro social, laboral y en otras áreas de la vida	Esa preocupación ocasiona malestar en su vida diaria y le induce a buscar tratamientos médicos
Otro trastorno mental no justifica esa preocupación desmesurada	No acepta explicación médica negando enfermedad física
	Los síntomas no se limitan a momentos de trastornos de humor

Origen de las preocupaciones más frecuentes:

- La cara: acné, manchas, asimetría, desproporción, cicatrices, vello excesivo, escasez de cabello...
Nariz, orejas, labios, mandíbula ...
- Partes del cuerpo: genitales, pechos, nalgas, barriga, embergadura ...

Puede desembocar en aislamiento social,
problemas laborales o suicidio

12 % en derma; 13 % en psiquiatría (García-Camba, 2004)

Vigorexia

- Vigorexia, anorexia inversa, dismorfia muscular y complejo de Adonis (Pope et al., 1993)
- Preocupación porque uno no es suficientemente musculoso. Fijación en tiempo levantando pesas, mirarse en el espejo, dieta. Lo que condiciona su conducta en la vida diaria.

- La dieta hiperproteica con rechazo absoluto de grasas les crea problemas metabólicos.
Consumen esteroides anabolizantes sin control sanitario.
- Consecuencias: repercusiones cardiovasculares, lesiones hepáticas, elevación del colesterol, repercusiones renales, problemas osteoarticulares, alteraciones menstruales, mayor propensión al cáncer de próstata

Trastornos de la conducta alimentaria

- **Anorexia** nerviosa: rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos normales
- **Bulimia** nerviosa: tras la ingesta, conductas compensatorias inapropiadas: vómitos, diuréticos, ayuno, ejercicio exagerado ...
- **Ortorexia**: obsesión patológica por comida biológicamente pura

Causas de las alteraciones

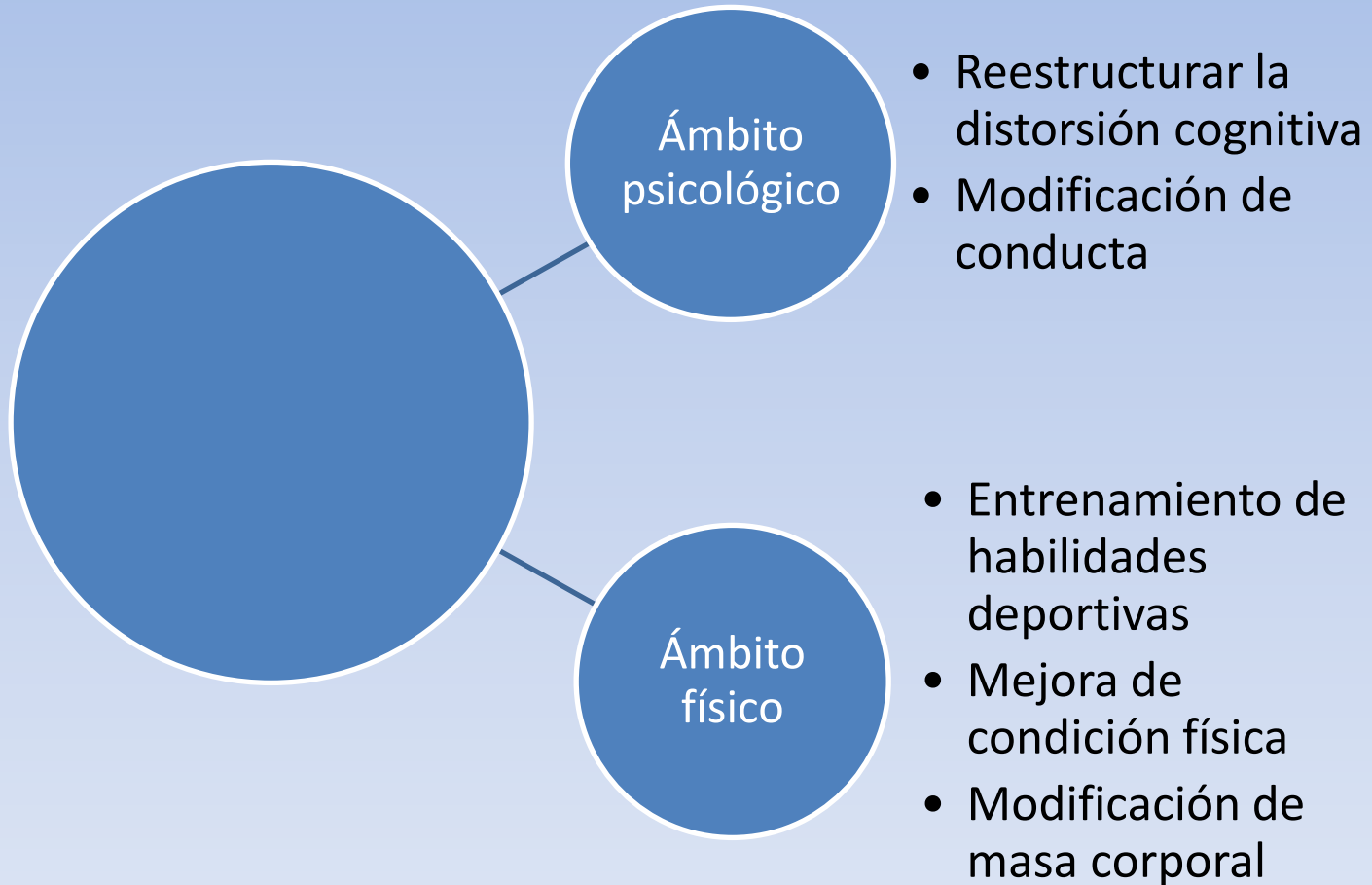
Externas:

- Medios de comunicación
- La familia
- Relaciones interpersonales

Internas:

- Género
- Aspectos físico-biológicos
- Personalidad
- Distorsiones cognitivas
- Actividad físico-deportiva

Tipos de programas de intervención



Programas de intervención

Soportes:

- libros (cuadernillos),
- audios,
- vídeos,
- software informáticos

Administración:

- individual
- colectiva

Fases y tipos de intervención

TIPO	FINALIDAD	CONTEXTO
Primaria	Preventiva	Centros escolares
Secundaria	Preventiva	
Terciaria	Restaurar la salud psicológica	Centros hospitalarios

- Ante patologías diagnosticadas las intervenciones psicológicas pretenden hacerles conscientes del problema y que aprendan a identificar conductas y pensamientos inadecuados; que conozcan las consecuencias
- Con intervenciones psicoeducativas preventivas tratan de concienciarles de lo que podría llegar a pasar si mantienen cierta conducta. Se les muestran alternativas y estrategias para modificar su conducta

Etapas (de la intervención):

1. Hacerles ver que la belleza es un concepto cultural variable
2. Mostrarles la incidencia de la sociedad en la construcción de la imagen corporal de cada uno
3. Identificar consecuencias de una insatisfacción corporal generalizada
4. Potenciar un autoconcepto positivo.

5. Dar a conocer las conductas de riesgo para un TCA
6. Proporcionarles conductas alternativas
7. Hacerles ver las causas de la insatisfacción corporal
8. Tomar medidas para reducir el ambiente social que les perjudica

Síntesis:

- Promoción de una autoaceptación general
- Cambio de entorno, conducta y pensamientos
- Fomentar autoaceptación física

Programas psicoeducativos:

- Educación sobre el origen
- Pautas para evitarlo
- Mejora de la imagen corporal
- Fomento Autc Físico y general
- Hábitos físico-deportivos

Ejemplos de intervención educativa

- Ruiz Lázar, P.M. (1999) Un programa de intervención escolar para la prevención primaria de trastornos alimentarios. Universidad de Zaragoza. Grupo Zarima.
- Maganto, C., Del Río, A. y Roiz, O. (2002) PICTA. Programa preventivo sobre imagen corporal y trastornos alimentarios. Madrid: TEA.
- Sepúlveda, A. R., Carroble, J.A., Gandarillas, A., Poveda, J. y Pastor, V. (2007) Un programa de prevención de los trastornos alimentarios y la insatisfacción corporal en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Body Image*, 4, 317-324.

POZIK ZURE ITXURAREKIN?

Zeure buruaz duzun ikuspegia eta
ongizate psikologikoa hobetzeko giltzak



EGILEAK: GRUPO PSIKOR

Temas:

6 capítulos o unidades de trabajo:

1. Verse mejor, sentirse mejor
2. Actividad física y bienestar personal
3. Vida saludable
4. ¿Cómo me veo, me ven, me gustaría verme?
5. ¿Qué evitar para no verse físicamente mal?
6. Saber verse bien

ZURE BURUA HOBETO IKUSI, ZUTAZ HARRO SENTITU

Autokontzeptu fisikoa eta ongizate
psikologikoa hobeto daitezke



JARDUERA FISIKOA ETA ONGIZATE PERTSONALA

Sasoi ona, orreka psikologiko ona



BIZITZA OSASUNTSUA

Mens sana in corpore sano



NOLA IKUSTEN DUT NIRE BURUA?
NOLA IKUSTEN NAUTE?
NOLA NAHI NUKE IKUSI NIRE BURUA?
NOLA NAHI NUKE BESTEEK NI IKUSTEA?

Ingurutik jasotzen dugun presioa



ZER SAIHESTU BEHAR DUT NIRE BURUA FISIKOKI GAIZKI EZ IKUSTEKO?

Neurriak har itzazu: bertoa jar ezazu



ZURE BURUA BEGI ONEZ IKUSTEKO GAI IZAN

Autokontzeptu fisiko onerako estrategiak



Estructura de cada capítulo

- Interés
- Ampliación del conocimiento
- Autoconocimiento
- Reestructuración cognitiva
- Motivación
- Planificación del compromiso para el cambio

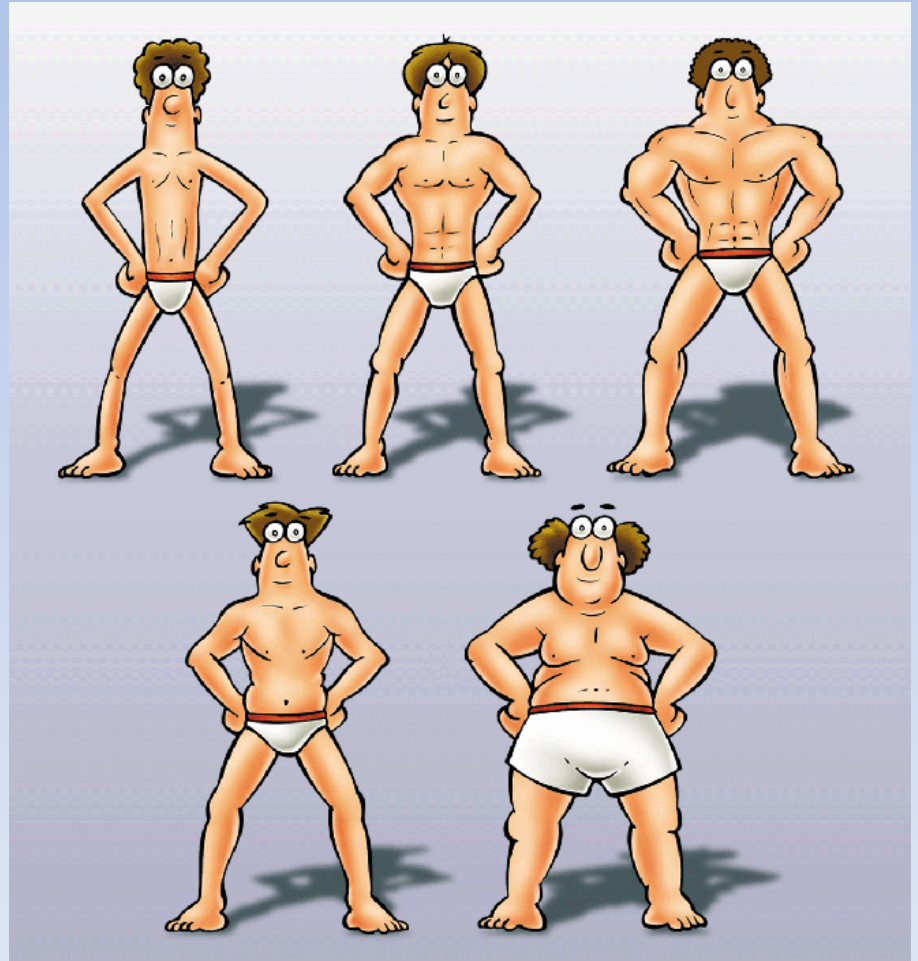
PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN basados en el entrenamiento físico



CUERPO EQUILIBRADO

Masa corporal,
componentes:

- grasa
- músculos
- huesos
- vísceras, piel, agua, líquidos corporales.





$$\text{IMC.} = \text{peso} / \text{altura}^2$$

EN
ER
GI
A

IT
U
RR
IA
K

	METABOLISMOA	DENBORA	ERREGAIA	PROZESUA
ANAEROBIKO	ALAKTIKO	<20"	PC + ADP	ATParen birsintesia
	LAKTIKO	1' - 2'	Glukosa (glukogenoa)	Glukolisi anaerobikoa
AEROBIKO	GLUZIDIKO	5' – 1h 15'	Glukosa (karbohidratoak)	Glukolisi aerobikoa
	LIPIDIKO	1h 15' – 2h 30'	Gantz-azidoak (lipidoak)	Gantz-azidoen oxidazioa

Programas de intervención por medio del entrenamiento físico:

- Reducir la grasa corporal
- Aumentar la hipertrofia muscular
- Mejorar las habilidades deportivas



Mejora de las habilidades deportivas





PAUTAS

para mejorar el autoconcepto

- Objetivos accesibles
- mentalizar de su importancia
- colaboración familiar
- clima democrático, participativo
- cooperación, no competitividad
- sentirse competente
- motivarle (hacia sus objetivos)
- escucharle (interesarse)

- Suprimir descalificaciones
- positivizar lenguaje autodirigido
- usar elogio, no crítica
- corregir la acción, no la persona
- valorar esfuerzo y proceso
- ofrecer oportunidades a todos (diversas)
- no comparar con compañeros (auto-)
- modificar sistema atribucional
- priorizar ámbitos en los que destaca

CARACTERÍSTICAS DEL CURRÍCULUM

- Objetivos
- Estrategias específicas y contenidos
- Metodología
- Criterios de evaluación
- Profesor: funciones, actitud, relación con alumnos
- Clima reinante en el aula
- Agrupaciones de alumnos
- Trabajo con padres

ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN

- Educación formal: tutorías
- Educación formal: área de educación física
- Actividades extraescolares
- Campeonatos de deporte infantil
- Campamentos de verano
- Adultos

PARA ALCANZAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO, EL DEPORTE SUPONE UN CAMINO:



NATURAL,
ACCESIBLE,
ECONÓMICO,
EFICAZ y
ALTERNATIVO.

