

TEXTO.

## Los chicos están más a gusto con su físico que las chicas

Un estudio aconseja el deporte para ganar autoestima

EL PAÍS  
San Sebastián

Los chicos tienen un mayor bienestar psicológico que las chicas porque tienen un mejor concepto físico de sí mismos. Una tesis desarrollada en la UPV a cargo de Arantza Rodríguez pone de manifiesto que los adolescentes que se encuentran a gusto con su físico sienten un mayor bienestar psicológico y por lo tanto, tienen menos niveles de depresión y un riesgo menor de padecer trastornos alimentarios.

Entre las conclusiones del estudio, destaca que los adolescentes varones obtienen puntuaciones más elevadas de bienestar psicológico que las mujeres. Se encuentran mucho más conformes consigo mismos aquellos con edades comprendidas entre los 12 y los 14 años y realizan algún tipo de actividad física.

En la investigación de Rodríguez, titulada *El autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia*, participaron 1.959 jóvenes de entre 12 y 23 años del País Vasco, Burgos y La Rioja. La autora de la tesis concluye que la mayor probabilidad de desarrollar un trastorno ansioso se sitúa a partir de los 15 años, mientras que los episodios depresivos se dan entre



Dos jóvenes pasean en bici por un espacio natural de Vitoria. / P. J. P.

los 12 y los 17 años. Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia o la bulimia nerviosa, aparecen con más frecuencia entre los 18 y los 23 años.

También se ha comprobado que los jóvenes experimentan malestar psicológico debi-

do 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.

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO	2º ESO
CENTRO	IES TIERRA ESTELLA
DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORA	MÓNICA LÓPEZ MENDÍA
<b>FUENTE</b>	
AUTOR	
TÍTULO	LOS CHICOS ESTÁN MÁS A GUSTO CON SU FÍSICO QUE LAS CHICAS
EDITORIAL	PERIÓDICO EL PAIS
AÑO	2009
PÁGINA	
ISBN	
<b>TIPOLOGÍA</b>	
SOPORTE	Texto impreso
FORMATO	Continuo
TIPO	Expositivo - Argumentativo
USO	Público
<b>ESTRATEGIAS DE LECTURA</b>	
<b>ANTES DE LA LECTURA</b>	
<p>1. Leer con distintos objetivos de lectura:</p> <p>1.1. Leer para obtener una información precisa:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>El resultado de una tesis desarrollada en la UPV donde se pone de manifiesto que los adolescentes que se encuentran a gusto con su físico sienten un mayor bienestar psicológico.</i></p> <p>1.2. Leer para saber si se considera interesante y exponer sus opiniones.</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>A partir del encabezado del texto "Los chicos están más a gusto con su físico que las chicas".</i></p> <p>2. Elaborar una hipótesis antes de la lectura a partir del título y la ilustración.</p> <p style="padding-left: 40px;">2.1. Fijarse en el título y decidir sobre qué trata.</p> <p style="padding-left: 40px;">2.2. Fijarse en la ilustración (chico y chica, en bañador, sobre una bici, en un parque, disfrutando...)</p> <p style="padding-left: 40px;">2.3. Relacionar lo anterior con el subtítulo "Un estudio aconseja el deporte para ganar autoestima"</p>	
<b>DURANTE LA LECTURA</b>	
<p>3. Lectura activa. Subrayado de palabras claves y posibles dudas. Sobre: <i>depresión, trastornos alimenticios, trastorno ansioso, anorexia, bulimia, autoestima, autoconcepto físico.</i> Responder a los alumnos más que con definiciones, sobre todo con situaciones, hechos.</p> <p>4. Estrategias para identificar el tema y las ideas principales. -Tras la lectura del 1º párrafo subrayar la idea principal: <i>"Los jóvenes experimentan malestar psicológico debido a su físico durante toda la adolescencia".</i> - En el 2º párrafo subrayar la edad y el sexo de los que se encuentran más conformes consigo mismo: <i>"Entre los 12-14 años y varones".</i></p>	

- En el 3º párrafo subrayar cuáles son los trastornos de conducta alimentaria: *“La anorexia y la bulimia”*.
- En el 4º párrafo subrayar cuál parece una buena forma de minimizar ese malestar psicológico: *“El deporte”*.

### **DESPUÉS DE LA LECTURA**

5. Estrategia para identificar el tipo de texto expositivo y argumentativo.

- *“...Una tesis... pone de manifiesto que los adolescentes...”*
- *“...Ahora bien, el deporte parece ser una buena forma de minimizar este malestar psicológico”.*

6. Confirmación o corrección de las hipótesis iniciales.

*Abrir un debate sobre la idea principal del texto, la ilustración y sus experiencias o sentimientos.*